

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Кикеринская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА: на заседании
педагогического
Протокол №1
от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНА:
приказом №175 от 28.08.2020
МКОУ «КИКЕРИНСКАЯ СОШ»

**Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

на 2020 – 2021 учебный год
Срок реализации 1 год, 2 ч в неделю

Программу составил:
Александров Антон Вячеславович
Учитель физической культуры

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе

Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка и осуществлением образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

При разработки дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» были использованы :

Типовая (Примерная) на основе учебного пособия В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого «Внеурочная деятельность учащихся»: Баскетбол: пособие для учителей и методистов (ФГОС).

Цель дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить арсенал двигательных умений и навыков. Достигнуть более высокого уровня двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Задачей дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;
- опыт участия в соревнованиях.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Возраст обучающихся ,на который рассчитана данная общеобразовательная программа 11-14лет

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» рассчитано на 1 года

Уровень: Базовый

Учебный план

<i>Виды подготовки</i>	<i>Часы</i>
Теоретическая	2(В процессе занятий)
Общая физическая	10
Специальная физическая	10
Техническая	20
Тактическая	5
Игровая	21
Инструкторская и судейская практика	В процессе занятий
Контрольные испытания	6
Всего часов	72

Содержание курса

Техническая подготовка 20 часов.

Приёмы игры	
Стойка баскетболиста и техника передвижений	
Остановка прыжком	
Остановка двумя шагами	
Повороты вперед	
Повороты назад	
Ловля мяча двумя руками на месте	
Ловля мяча двумя руками в движении	
Ловля мяча с отскоком от пола на месте	
Ловля мяча с отскоком от пола в движении	
Ловля катящегося мяча двумя руками	
Передача мяча одной и двумя руками от груди на места	
Передача мяча двумя руками сверху на места	
Передача мяча одной и двумя руками от груди в движении	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола на месте	
Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола в движении	
Передача катящегося мяча одной и двумя руками	
Ведение мяча с высоким и низким отскоком	
Ведение мяча со зрительным контролем	
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	
Ведение мяча с изменением высоты отскока	
Ведение мяча с изменением направления	
Ведение мяча с изменением скорости	
Ведение мяча с переводом перед собой	

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча с места
Бросок мяча в корзину в движении после остановки
Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча в движении
Дистанционные броски в корзину с места с разных
Штрафной бросок мяча в корзину
Бросок мяча в корзину в сочетании
Стойка баскетболиста и техника передвижений в защите
Выбивание мяча
Отбивание мяча
Накрывание мяча
Перехват мяча
Вырывание мяча

Тактика игры 5 часов.

Приёмы игры	
Выход для получения мяча	
Выход для отвлечения противника	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Пересечение	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты 47 часов

Приёмы игры	
Противодействие получению мяча	
Противодействие выходу на свободное место	
Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Система личной защиты	
Система личного прессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Теоретическая 2 часа.

Тема	
Физическая культура и спорт в России	
Состояние и развитие баскетбола в России	
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	
Гигиенические требования к занимающимся спортом	
Профилактика травматизма в спорте	
Общая характеристика спортивной подготовки	
Планирование и контроль подготовки	
Основы техники игры и техническая подготовка	
Основы тактики игры и тактическая подготовка	
Физические качества и физическая подготовка	
Спортивные соревнования	
Правила по мини-баскетболу	
Правила по баскетболу	
Официальные правила ФИБА	
Установка на игру и разбор результатов игры	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ - ПЛАНИРОВАНИЕ

Сроки проведения	№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
			знать	уметь
	1	Техника безопасности. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
	3	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
	4	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
	5	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
	6	Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения,

				применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
	7	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	8	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	9	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
	10	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	11	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой

				линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	12	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	13	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
	14	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
	15	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	16	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
	17	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с

				центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
	18	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
	19	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	20	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
	21	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
	22	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
	23	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит;

				обводка области штрафного броска
	24	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
	25	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
	26	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
	27	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
	28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная

				игра
	29	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
	30	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
	31	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
	32	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	33	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
	34 35	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения;

				обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	36	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	37 38	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	39 40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	41 42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
	43 44	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	45 46	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через

				центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	47 48	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
	49 50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	51 52	Закрепление техники высоко летающего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летающего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнени е технических приемов; Учебная игра
	53 54	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	55 56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	57 58	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	59	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной

				скоростью;
	60	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	61	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
	62	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	63	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против не броски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
	65	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
	66	Прием нормативов по технической и специальной	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра

		подготовке		
	67	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	технику технических приемов	Учебная игра
	68	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полупрыжка в движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
	69-72	Итоговые занятия		Игра, соревнования

Формы организации образовательной деятельности учащихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. теоретическое занятие;
2. практическое занятие (тренировки)

Форма и режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 72 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 2 часа.

Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы

Форма обучения

В рамках реализации дополнительной образовательной программы «Баскетбол» используются :

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Формы проведения занятий:

1. теоретическое занятие;
2. практическое занятие (тренировки)

Продолжительность одного занятия .

Программа предусматривает 1 академический час (45 минут)

Объём нагрузок в неделю

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 72 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 1раза в неделю по 2 часа.(45мин)

Средства обучения

Перечень оборудования (инструменты ,материалы и приспособления)

Наименование оборудования (инструментов ,материалов и приспособлений)	количество
Баскетбольные мячи	30
Конусы	20
Обручи	15
Манишки	20
Стойки	8
Скамейки	4
Скакалки	20

Перечень технических средств обучения

Наименование технических средств	Количество
секундомер	1
компьютер	1
Принтер	1
сканер	1

Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно-методических материалов	количество
Федеральный государственный образовательный стандарт.	1
Программа «Образовательная система «Школа 2100».	1
Журнал «Начальная школа плюс» № 3 2016.	1
Программа физического воспитания. Автор И.В. Лях.	1
Погадаев, Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе	1

[Текст]: методическое пособие: 1-11 классы/Г.И.Погадаев,Б.И.Мишин.-М.:Дрофа,2015.-110с.- (Библиотека учителя	
Пособие для учителей. Москва. «Просвещение» 2016 г. Дополнительного образования учащихся. Баскетбол. В.С. Кузнецов. Г. А. Колодницкий. Рабочие программы. Москва. «Просвещение	1

Планируемые результаты освоения образовательной программы

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Система оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4x9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4,2	160	140	100	110
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4,5</i>	<i>4,7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 5-8 класс без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Методы и формы обучения:

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.