



муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15» (МОУ «СОШ №15»)
«15 №-а шөр школа» муниципальнойвёлөдан учреждение

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
школы Протокол № 274/1
от 31.08. 2020 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
от 31.08.2020г. №236
Директор МОУ «СОШ №15»
_____И.Н. Керецман

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

(в новой редакции 2020 года)

Срок реализации:
1 год

Сыктывкар, 2020г.

Пояснительная записка

Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Физическая подготовка доступна каждому человеку, в любом возрасте и при любой конституции тела, особенно необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно - двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, способствует выработке хорошей осанки, общему физическому развитию, а также содействует формированию гигиенических навыков и закаливанию организма.

Для того чтобы достичь этого необходимо грамотно и чётко составлять комплекс физических упражнений для каждого возраста и тем более учитывать медицинские показания для каждой группы занимающихся. Учебный план необходимо составлять, после предварительного изучения занимающихся (во время беседы с учащимися, в процессе медицинского осмотра, по результатам контрольных упражнений).

Педагог дополнительного образования должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности, самоконтролю по состоянию здоровья.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика. Материал разработан от простого к сложному. Для групп первого года обучения используется **упрощённый** материал, а для старших групп более сложный.

Настоящая программа предусматривает **комплектование групп по возрастам**, с учётом психофизических особенностей детского организма. Уровня подготовки ребёнка:

I старшая группа – 13 – 15 лет

II старшая группа – 16 – 17 лет

Зачисляются в группы дети без противопоказаний по состоянию здоровья при наличии медицинской справки. Возможно, зачисление ребёнка в группу со 2-го полугодия при успешной сдачи им контрольного норматива согласно программе.

В каждой группе – 1-15 человек.

Актуальность данной модифицированной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится. На занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях другими видами спорта и гимнастике. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к **здоровому образу жизни**.

Данная программа так же подразумевает правильно дозировать нагрузку для каждой группы обучения, следовательно, применяется и индивидуальный подход к каждому воспитаннику.

Программа рассчитана на 5 лет обучения, и из неё можно выбрать те упражнения, которые педагог может применить к своему спортивному залу исходя из того инвентаря и оборудования, который есть в наличии. А так же выбрать те упражнения, которые он может давать на улице.

Цель программы: создание условий для обучения детей необходимым физическим и личностным качествам; **укрепление** здоровья; **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями; **воспитание** познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях. Приобретение инструкторских навыков, формирование моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

- **формирование** у воспитанников стремления к изучению теоретических знаний в области физической культуры и спорта, технике безопасности, правилам гигиены, способам закаливания, ЗОЖ;
- **обучение** правильно распределять нагрузку и научить самостоятельно, подбирать необходимые для каждого упражнения;
- **обучение** воспитанников преодолению трудностей, владеть собой, принимать правильные решения в экстремальных ситуациях;
- **воспитание** высоконравственной и волевой личности;
- **воспитание** потребности в систематических занятиях физической культурой, стремление вести здоровый образ жизни, способность ценить красоту движений;
- **развитие** у воспитанника необходимых физических качеств, хорошей координации движений, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.

Особенности методики:

- **обеспечение** дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола – двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- **достижение** высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- **уделение внимания** психологической подготовке учащихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности;
- **освоение** каждого упражнения в последовательности – от простого к сложному (например: в лёгкой атлетике – высокий старт – низкий старт);
- **сокращение** периода подготовительных упражнений для закрепления более сложных приёмов;
- **внедрение** индивидуального подхода к воспитанникам, у которых не получаются те или иные упражнения. Тренер работает с каждым в отдельности, подстраховывая их;
- **составление** упражнений в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия;
- **составление** каждого практического задания из трёх частей

(подготовительной, основной и заключительной).

Педагог даёт необходимые теоретические сведения по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле, самоконтроле, гигиене, о технике

безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов проведения практических занятий, каждое занятие должно быть интересным и увлекательным. Поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности;

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности.

Первый год обучения:

- овладение умениями и навыками личной гигиены, закаливания и техники безопасности;
- знакомство с историей физической культуры;
- освоение базовой техники двигательных действий;
- получение навыков и умений в спортивных и подвижных играх;
- овладение навыками участия в соревнованиях

Второй год обучения:

- тестирование по вопросам личной гигиены, закаливания и техники безопасности;
- зачет базовой техники двигательных действий;
- овладение навыками составления примерного плана конспекта занятия;
- овладения навыками комплектования команды;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в школьных соревнованиях, днях здоровья и физкультурных праздниках

Третий год обучения:

- тестирование по истории физической культуры;
- овладение навыками подготовки места проведения игры;
- выполнение контрольных нормативов;
- участие в школьных соревнованиях, фестивалях, днях здоровья и физкультурных праздниках

Четвертый год обучения:

- тестирование по инструкторской и судейской практике;
- оценка подготовки места проведения соревнований;
- выполнение контрольных нормативов по СФП и СТП;
- участие в школьных и муниципальных соревнованиях

Пятый год обучения:

- зачет по усвоению знаний в области физической культуры;
- зачет по инструкторской и судейской практике;
- зачет по технической и тактической подготовке в изучаемых видах спорта;
- оценка результатов обучения (выполнение контрольных нормативов по СФП и СТП);
- участие в школьных и окружных соревнованиях.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2, 3 академических часа.

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ ОФП.**

Содержание занятий	Год обучения				
	1	2	3	4	5
1. Теоретические знания	4	4	4	4	4
История физической культуры.	1	1	1	1	1
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.	1	1	1	1	1
Техника безопасности	2	2	2	2	2
2. Практические занятия	135	133	131	131	129
ОФП	96	86	76	75	71
Гимнастика	47	37	27	27	27
Легкая атлетика	31	31	31	29	27
Лыжная подготовка	18	20	18	17	17
СФП			18	20	20
Спортивные и подвижные игры	34	40	32	32	32
Тактическая и техническая подготовка	5	5	5	6	6
3. Практические умения	5	7	9	9	11
Тестирование	2	2	2	2	2
Соревнования	2	3	4	4	5
Инструкторская и судейская практика	1	2	3	3	4
Всего часов	144	144	144	144	144

Программа первого года обучения.

1. Теоретические знания:

Понятие физическая культура. Значение занятия физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Строение тела человека, положение тела в пространстве (вращательные, ациклические, циклические). Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения слуха при движениях человека.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Медицинский осмотр во врачебно – физкультурном диспансере.

Правила поведения на соревнованиях, местах занятий. Правила пользования оборудованием, инвентарём на занятиях в группе физической подготовки. Правила поведения на стадионе, в бассейне, в спортивном зале

2. Практические занятия

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонны, размыкание. Расчёт по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу, строевой шаг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами), с партнёром.

Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической стенке на гибкость, на скамейке, прыжок через препятствие, упражнения на бревне на равновесие.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырок вперёд, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост», переворот боком. Стойка на руках с помощью.

Силовые упражнения: лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Упражнения на преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание от скамейки, продвижение вперёд в упоре лёжа 3-5 метров; для мышц туловища – упражнения для мышц брюшного пресса и спины лёжа на матах (в.ч. в парах); для мышц нижних конечностей – приседания на двух ногах, упражнения для мышц голени – подъём на носки.

Упражнения на тренажёрах. На тренажёрах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени. Более простые.

Лёгкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30 метров и в медленном темпе до 300 метров. Кросс 300м. Медленный бег. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, с высоты, в высоту. Прыжки с поворотом на 90 градусов. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

Лыжи (или кроссовая подготовка)

Строевые упражнения с лыжами. Построение. Рапорт. Основные команды. Правила переноски и хранения лыж.

Передвижения на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Переменный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный одношажный и двухшажный ход. Основные элементы тактики лыжных гонок. Подъём «Ёлочкой», «Полуёлочкой». Прямой спуск. Прямой и косой спуск. Торможение «полуплугом». Повороты переступанием.

Передвижение на лыжах 1,5 км

Подвижные игры.

«У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», « Вызов номеров», «Что изменилось», « Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», Волк во рву», Мяч - соседу». «Через кочки и пенёчки», «Космонавты», «Мяч – среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Перетягивание каната», «Кто сильнее?», «Встречная эстафета», «Перебежка с выручкой», «Не давай мяч водящему» и т.д. Эстафеты с лазанием и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий. **Очень полезная игра на координацию, равновесие и внимание «Море волнуется раз, море волнуется два....., три – морская фигура на месте замри».**

Спортивные игры.

Настольный теннис. Основная стойка, продвижение шагами, хват ракетки, изучение разновидности ударов, подач, приёмов мяча, двусторонняя игра. Тактика парной игры. Соревнования.

Мини - футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъёма Передачи, остановки, ведение мяча, двусторонняя игра. Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приёма. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча. Двусторонняя игра.

Мини - баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Броски мяча в корзину после ведения. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Стойки, перемещения, остановки, повороты, ловля, передача, ведение, броски. Двусторонняя игра.

Мини – волейбол. Стойки Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Подача нижняя. Двусторонняя игра.

3. Практические умения

Тестирование:

Уровень физической подготовленности.

1. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

№ п/п	ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
А)	Общие данные
1.	Фамилия, имя (полностью без сокращений)
2.	Пол (сокращённо м – мальчики; д – девочки)
3.	Дата рождения (в формате – день, месяц, год)
4.	Медицинская группа (1,2)
5.	Длина тела (рост) в см.

6.	Масса тела (вес) в кг, с точностью до 0,5 кг.	
Б)	Данные по тестам (в каждой возрастно-половой группе)	Результаты
7.	Бег (30 м) – все участники	
8.	Бег 60 м (сек) – мальчики и девочки	
9.	Бег 1000 м (мин и сек) – все учащиеся	
10.	Подтягивание на перекладине (кол/раз) - мальчики	
11.	Подъём туловища в сед из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек) – мальчики и девочки	
12.	Прыжок в длину с места – все участники мониторинга.	

Нормативы (см. приложение №1)

Соревнования:

Участие в школьных и городских фестивалях, соревнованиях, днях здоровья.

Инструкторская и судейская практика:

Составление примерного плана – конспекта занятий, проведение нескольких занятий с группой - на усмотрение педагога, судейство соревнований - может даваться педагогом любой из групп обучающихся

Программа второго года обучения.

1. Теоретические знания:

Физическая культура и спорт в России. Особенности развития видов спорта. Современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью. Российские спортсмены, чемпионы Олимпийских игр мира, Европы.

Личная гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Медицинский осмотр во врачебно – физкультурном диспансере.

Правила соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности на соревнованиях в зале, на плоскостных сооружениях. Правила поведения в бассейне, на открытой воде. Зимой на водоёмах.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2. Практические занятия

Гимнастика.

Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Выполнение команд «Полоборота». Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Из колонны в два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команды.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, палками, скакалками, обручами), с партнёром

Упражнения на гимнастических снарядах: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см), вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см). Прыжок боком (конь в ширину, высота 80-100 см).. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на освоение и совершенствование висов и упоров.

Акробатические упражнения: два кувырка вперёд слитно, кувырок вперёд в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат, прыжки с пружинного гимнастического мостика,

мост из положения стоя с помощью. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.

Силовые упражнения: лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Вис на согнутых и полусогнутых руках. Подъём переворотом на высокой перекладине. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. В парах с партнёром.

Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Упражнения для мышц голени – подъём на носки, стоя на возвышении.

Упражнения на тренажёрах. На тренажёрах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями – 1,5 – 2 кг. Упражнения с набивными мячами – 2 кг. Броски из-за головы, поочередно разными руками. Бросок вперёд партнёру.

Лёгкая атлетика.

Высокий старт от 10 до 15 метров. Бег с ускорением от 30 до 40м. скоростной бег. Бег на результат. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. Бег по пересечённой местности. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.

Метание на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель, на заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу, вперёд - сверху. Ловля набивного мяча (2 кг).

Преодоление полосы препятствий.

Лыжи (или кроссовая подготовка)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Одновременный одношажный ход

Подъём «полуёлочкой». Подъём «ёлочкой». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Повороты переступанием.

Торможение плугом. Торможение и поворот упором.

Прохождение дистанции 2 км - 2,5 км. Игры: « Остановка рывком». «Эстафета с передачей палок», « С горки на горку», « Гонки с преследованием».

Соревнования с эстафетами.

Спортивные игры.

Футбол. Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Ускорения. Старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов (перемещения, ускорения, остановки, повороты).

Удары: по неподвижному, катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.

Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой и с пассивным сопротивлением противника. Удары по воротам на попадание мячом в ворота.

Выбивание мяча. Перехват мяча. Игра вратаря.

Комбинации из элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. Удар по воротам.

Комбинации техники перемещений и владения мячом.

Тактика свободного нападения позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападения с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощённым правилам.

Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока. Способы держания ракетки.

Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Удар с верхним вращением («накат»). Поддачи справа, слева. Применение изученных ударов против ударов противника. Разновидности ударов, нападающие и защитные.

Соревнования на первенство группы по круговой системе.

Баскетбол. Стойки игрока – повторение. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой и с пассивным сопротивлением защитника.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным сопротивлением.

Вырывание и выбивание мяча. Перехват. Комбинация из элементов – ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение без изменения позиций игроков. С изменением.

Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков – «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам мини – баскетбол.

Соревнования с другими группами.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и д.р.). Комбинации из освоенных элементов.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель с различными мячами, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками.

Игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка. Игровые упражнения с набивным мячом и без мяча. Нижняя прямая подача мяча от сетки.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов.

Тактика свободного нападения.

Соревнования с другими группами.

Подвижные игры.

«Группа, смирно!», «День и ночь», Верёвочка под ногами», Прыжок за прыжком», Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол». Эстафеты с лазанием и перелезанием. Эстафеты с мячом с обведением фишек (с элементами баскетбола, футбола).

3. Практические умения

Тестирование:

Уровень физической подготовленности.

2. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

№ п/п	ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	
А)	Общие данные	
1.	Фамилия, имя (полностью без сокращений)	
2.	Пол (сокращённо м – мальчики; д – девочки)	
3.	Дата рождения (в формате – день, месяц, год)	
4.	Медицинская группа (1,2)	
5.	Длина тела (рост) в см.	
6.	Масса тела (вес) в кг, с точностью до 0,5 кг.	
Б)	Данные по тестам (4 теста в каждой возрастно-половой группе)	Результаты
7.	Бег (30 м) – все участники на скорость	
8.	Бег 60 м (сек) –	
9.	Бег 1000 м (мин и сек) –	
10.	Подтягивание на перекладине (кол. раз) – мальчики	
	На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз - девочки	
11.	Подъём туловища в сед из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек) - мальчики и девочки	
12.	Прыжок в длину с места – все участники мониторинга.	

Нормативы (см. приложение №1)

Соревнования:

Участие в школьных и городских фестивалях и соревнованиях. Участие в днях здоровья, физкультурных праздниках.

Инструкторская и судейская практика:

Составление примерного плана – конспекта занятий, проведение нескольких занятий с группой - на усмотрение педагога, судейство соревнований - может даваться педагогом любой из групп обучающихся. Комплектование команды. Подготовка места проведения игры.

Программа третьего года обучения.

1. Теоретические знания:

Возникновение и история физической культуры. История Олимпийских игр – Древняя Греция. Первые Российские победители Олимпийских игр. Анализ техники физических

упражнении, их освоение и выполнение по показу, рассказу и смешанно (по показу и рассказу).

Гигиена, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Оказание помощи при обморожениях. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Медицинский осмотр во врачебно - физкультурном диспансере.

Техника безопасности на соревнованиях по бегу, метанию, прыжкам и спортивным играм, лыжам. Правила хранения инвентаря.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2. Практические занятия

Гимнастика.

Строевые упражнения. Повороты в движении, направо, налево, перестроения: из одной шеренги в две, в три. Команда «Прямо!». Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.

Общеразвивающие упражнения: без предметов, с предметами: с гимнастической палкой, с набивными мячами. Гантелями (3-5кг), эспандерами.

Упражнения на гимнастических снарядах: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 115 см), ходьба на узкой стороне скамейки на равновесие, повороты (180 градусов) согнув ноги, ходьба с высоким подниманием ног с поворотами на (180-360 градусов) махом вперёд, смена ног в прыжке. Упражнения на брусках, гимнастической стенке.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад. Перевороты в сторону: вправо, влево. «Мост» из положения стоя с поддержкой. Два кувырка вперёд – кувырок назад – стойка на голове с опорой руками. Длинный кувырок вперёд, переворот боком, стойка на руках (с помощью). Кувырок вперёд, перекат назад, стойка на лопатках, перекат вперёд в упор присев, кувырок назад, «мост», из положения лёжа встать с «моста» с помощью. Перекат на спине из положения сед, падение на бок через партнёра, стоящего на четвереньках.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. От скамейки сзади. Выпрыгивание вверх из упора присев (кол-во раз за 30 сек.), подъём туловища в сед (кол-во раз за 30 сек). Упражнения с гантелями (стоя с выпадом вперёд со сменой ног и лёжа). Упражнения с набивными мячами с партнёром и без.

Упражнения на преодоление собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Выпады вперёд, в сторону с отягощением. Упражнения для мышц голени – подъём на носки (носки врозь, носки внутрь), стоя на возвышении.

Упражнения на тренажёрах. На тренажёрах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями – 3 – 5 кг. Упражнения с набивными мячами – 3 кг. Броски из-за головы, поочередно разными руками. Бросок вперёд партнёру. Бросок партнёру снизу вверх.

Лёгкая атлетика.

Низкий старт. Стартовый разбег. Финиширование. Бег 60 м с низкого старта на ускорение. Повторный бег 3-4 раза на 30-40 м с высокого или низкого старта с последующим бегом по инерции. Эстафетный бег. Бег по виражу. Равномерный бег 3 км.

Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 7-9 шагов разбега. Прыжки в длину с разбега (11-15 беговых шагов) способом «согнув ноги», индивидуальный разбег. Специальные упражнения прыгуна. Прыжки на одной и двух ногах по ступенькам и через предметы (4-8 шагов) на возвышенность, приземляясь на маховую ногу, с одного, двух, трёх шагов. Метание мяча 150 г с разбега на дальность.

Лыжи (или кроссовая подготовка)

Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Спуск в высокой стойке. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Поворот на месте махом.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

Спортивные игры.

Футбол. Повторение стоек игрока, вратаря. Перемещения в стойке. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу), бедром. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника. С активным сопротивлением защитника. Способы противодействия нападающему, страховка. Финты. Удары по воротам на точность. Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра на площадках разных размеров.

Участие в соревнованиях с другими кружками – 8 игр.

Настольный теннис. Правила игры. Стойка игрока. Способы держания ракетки.

Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева; прямой и косые. Удары короткие и средние, длинные (с низким, средним, высоким отскоком), быстрые и средней силы. Медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры в быстром темпе по заданным квадратам. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами. Контрудары. Выбор позиции. Игры на счёт. Соревнования в секции по круговой системе.

Баскетбол. Стойки игрока – повторение. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника, с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. В движении, с изменением скорости и направления движения. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Участие в соревнованиях с другими группами.

Волейбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам волейбола.

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом: бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча, метание в цель с различными мячами, жонглирование. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме. Упражнения с мячом в сочетании с бегом, прыжками. Жонглирование, метания в цель различными мячами.

Игровые упражнения. Эстафеты, круговая тренировка. Игровые упражнения с набивным мячом и без мяча. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.

Соревнования с другими группами – 8 игр.

Подвижные игры.

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч среднему», «Мяч капитану» «Перестрелка», «Пионербол». Эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, футбольная эстафета с обведением стоек с разными ударами по мячу.

3. Практические умения

Тестирование:

Уровень физической подготовленности.

3. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

№ п/п	ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	
А)	Общие данные	
1.	Фамилия, имя (полностью без сокращений)	
2.	Пол (сокращённо м – мальчики; д – девочки)	
3.	Дата рождения (в формате – день, месяц, год)	
4.	Медицинская группа (1,2)	
5.	Длина тела (рост) в см.	
6.	Масса тела (вес) в кг, с точностью до 0,5 кг.	
Б)	Данные по тестам (в каждой возрастно-половой группе)	Результаты
7.	Бег (60 м) – все участники на скорость	
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)	
9.	Бег 1500 м (мин и сек) – все учащиеся	

10.	Подтягивание на перекладине (кол/ раз) – мальчики	
	На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз - девочки	
11.	Подъём туловища в сед из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек) – мальчики и девочки	
12.	Прыжок в длину с места – все участники мониторинга.	

Нормативы (см. приложение №1)

Соревнования:

Углублённое изучение одного или нескольких видов спорта. Участие в школьных и городских соревнованиях, физкультурных праздниках, фестивалях, днях здоровья.

Инструкторская и судейская практика:

Составление примерного плана – конспекта занятий, проведение нескольких занятий с группой - на усмотрение педагога, судейство соревнований. Комплектование команды. Подготовка места проведения соревнований.

Программа четвёртого года обучения.

1. Теоретические знания:

Физическая культура и спорт – как средство всестороннего развития личности. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом в деле укрепления мира и дружбы между народами.

Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) и физических упражнений. Психофункциональные особенности собственного организма.

Индивидуальные способы контроля над развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения физической подготовленности. Медицинский осмотр во врачебно – физкультурном диспансере.

Правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях по гимнастике, лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, лыжным гонкам, спортивным играм.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2. Практические занятия

Гимнастика.

На совершенствование строевых упражнений. Фигурная маршировка «диагональ», противоходом, змейкой. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь. Повороты кругом в движении.

Общеразвивающие упражнения: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, палками, скакалкой, большими мячами, лентами (девушки). Общеразвивающие упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами (юноши).

Упражнения на гимнастических снарядах: прыжок согнув ноги через козла или коня, в ширину высотой 120см. прыжок ноги врозь через коня. Лазанье по канату без помощи ног на высоту 4 метра. Висы и упоры. Перекладина и другие приспособления. Подъём переворотом в упор силой, перемах правой (левой) в упор, медленное опускание через

вис углом. Брусья параллельные. Размахивание в упоре на руках, махом вперёд сед ноги врозь, упор углом, размахивание, махом назад соскок.

Брусья р/в: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, вис присев на нижней жерди, вис лёжа, сед на правом бедре с перехватом левой рукой за нижнюю жердь, сед углом, сед на правом бедре, соскок с поворотом на 90 градусов. Подтягивание в висе лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа.

Акробатические упражнения: кувырок через верёвку с места и с 2-3 шагов с разбега (высота 50-70 см), кувырок назад в стойку на руках (с помощью). Переворот в сторону. Стока на голове и предплечьях (юноши). «Мост» из положения стоя (девушки).

Из упора присев – стойка на голове (силой) – медленное опускание в упор присев – кувырок назад – поворот кругом – переворот в сторону (юноши). Равновесие на одной, руки вперёд – два кувырка вперёд – прыжок вверх прогнувшись с поворотом кругом (девушки).

Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Выпады вперёд, в сторону с отягощением. Упражнения для мышц голени – подъём на носки (носки врозь, носки внутрь), стоя на возвышении.

Упражнения на тренажёрах. На тренажёрах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями – 5 – 8 кг. Упражнения с набивными мячами – 3 - 5кг. Броски из-за головы, поочерёдно разными руками. Бросок вперёд партнёру. Бросок партнёру снизу вверх. Для юношей упражнения с гириями – 16кг., штангой.

Лёгкая атлетика.

Повторный бег на отрезках до 200м. бег по виражу. Бег «с ходу» на 30 и 60м. передача эстафетной палочки в четвёрках. Эстафетный бег 4x100м. равномерный бег до 4000м. марш-бросок – 4км. Прыжки в длину с разбега изученными способами. Прыжки в высоту с разбега изученными способами. Метание мяча 150 г, гранаты 500г. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Специальные упражнения.

Прохождение полосы препятствий – длинный кувырок с разбега, пробегание по бревну (скамейке), с перешагиванием (перепрыгиванием) через предметы – для всех; с лазаньем по канату и соскок с 2-х метров (для юношей).

Лыжи (или кроссовая подготовка)

Совершенствование различных ходов. Поворотов.

Разучивание: коньковый ход, попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Преодоление контруклона. Торможение и поворот плугом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Спуск в низкой стойке. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Прохождение дистанции до 5км. Без учёта времени или с ориентацией на результат. Преодоление естественных или искусственных препятствий.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Биатлон».

Спортивные игры.

Футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Классификация и терминология технических приёмов. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях.

Совершенствование стоек игрока, вратаря. Перемещения в стойке. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, грудью.

Разучивание: отбор мяча перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Точность и быстрота реакций.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Командная тактика игры. Соревнования – 8 игр.

Настольный теннис. Правила игры.

Совершенствование: стойка игрока, способы держания ракетки.

Удар с нижним вращением («подрезка»). Удары справа, слева, по прямой и кривой, короткие, средние, длинные. Удары с низким, средним, высоким отскоком; быстрые и средние силы. Медленные. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры соперника. Выбор позиции. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры в быстром темпе по заданным квадратам.

Разучивание: сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами.

Контрудары. Поочерёдные контрудары слева и справа против атакующих ударов «восьмёркой» (по прямой и по диагонали). Удар справа «топ-спин» против подрезки, то же, против длинной подачи «подрезкой». Парные игры с применением изученных атакующих приёмов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Отражение сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка», «стоп-спин».

Одиночные и парные игры, соревнования с форой. Участие в районных, окружных и городских соревнованиях.

Баскетбол. Совершенствование: стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника, с активным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. В движении, с изменением скорости и направления движения.

Разучивание: ведение с активным сопротивлением защитника. Обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление, проскальзывание.

Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты.

Плотная личная система защиты.

Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам.

Волейбол.

Совершенствование:

-стартовая стойка (исходное положение) в сочетании с перемещениями (ходьба скрестным шагом вправо, влево);

-бег спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком.

Разучивание: падения и перекаты после падений. Скачок назад, вправо, влево. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приёмами игры в защите, отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от неё.

Подачи: нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары из различных зон с передачи партнёра из зоны (3) нападающий удар из зон (4, 3, 2) с высоких и средних передач.

Нижняя передача на точность, приём мяча снизу двумя руками с подачи; приём мяча сверху двумя рукам с выпадом в сторону и последующим нападением и перекатом на бедро и спину. Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в различных зонах стоя на подставке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в различных зонах. Взаимодействие игроков в разных зонах. Взаимодействие игроков внутри линии при приёме мяча от нижней подачи и передачи. Расположение игроков при приёме подачи (нижней, и верхней прямой).

Система игры: расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением угловых действий.

Соревнование с другими группами.

Подвижные игры: «Мяч капитану», «Перестрелка», «Пионербол», «Борьба за мяч», эстафеты по видам спорта с обводкой стоек, бросков мяча в корзину и т.д..

3. Практические умения

Тестирование:

Уровень физической подготовленности.

4. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

№ п/п		ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	
А)	Общие данные		
1.	Фамилия, имя (полностью без сокращений)		
2.	Пол (сокращённо м – мальчики; д – девочки)		
3.	Дата рождения (в формате – день, месяц, год)		
4.	Медицинская группа (1,2)		
5.	Длина тела (рост) в см.		
6.	Масса тела (вес) в кг, с точностью до 0,5 кг.		
Б)	Данные по тестам (в каждой возрастно-половой группе)		Результаты
7.	Бег (60 м) – все участники на скорость		
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)		
9.	Бег 2 км (мин и сек) – все учащиеся		
10.	Подтягивание на перекладине (кол. раз) – мальчики		
	На низкой перекладине из виса лёжа кол-во раз - девочки		
11.	Подъём туловища в сед из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек) – мальчики и девочки		
12.	Прыжок в длину с места – все участники мониторинга.		

Нормативы (см. приложение №1)

Соревнования:

Углублённое изучение одного или нескольких видов спорта. Участие в школьных и городских соревнованиях, физкультурных праздниках, фестивалях, днях здоровья.

Инструкторская и судейская практика:

Составление примерного плана – конспекта занятий, проведение нескольких занятий с группой - на усмотрение педагога, судейство соревнований. Комплектование команды. Подготовка места проведения соревнований.

Программа пятого года обучения.

1. Теоретические знания:

Физическая культура и спорт в России. Принцип всестороннего развития личности. Принцип физического воспитания и подготовка к труду и обороне Родины. Принцип оздоровительной направленности. Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах. Медицинский осмотр во врачебно – физкультурном диспансере.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2. Практические занятия

Гимнастика.

Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. По восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении; с набивными мячами и гантелями. Для юношей – с гириями, штангой, эспандерами. Для девушек – с булавами, лентами, скакалками, палками, большими мячами, эспандерами.

Упражнения на гимнастических снарядах: освоение и совершенствование висов и упоров (юноши) – подъём в упор силой; вис согнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до сед ноги врозь. Соскок махом назад. Девушки – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге. Махом соскок.

Прыжки через коня в длину высотой 120-125 см; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину – 115 см).

Акробатические упражнения: длинные кувырки через препятствие на высоте до 90 см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. Высота 150-180 см. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Упражнения на батуте. На подкидном мостике прыжки в глубину с вращениями.

Упражнения на преодоления собственного веса: поднимание туловища из различных положений, подъём силой. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Для мышц нижних конечностей – приседания на одной, двух ногах. Выпады вперёд, в сторону с отягощением. Упражнения для мышц голени – подъём на носки (носки врозь, носки внутрь), стоя на возвышении.

Упражнения на тренажёрах. На тренажёрах для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени.

Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями – 5 – 8 кг. Упражнения с набивными мячами – 3 - 5кг. Броски из-за головы, поочерёдно разными руками. Бросок вперёд партнёру. Бросок партнёру снизу вверх. Для юношей упражнения с гириями – 16кг., штангой.

Лёгкая атлетика.

На совершенствование техники спринтерского бега – высокий и низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Бег на результат на 100 м.

На совершенствование техники длительного бега – бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000-3000 м.

На совершенствование техники прыжка в длину – с 13-15 шагов разбега.

На совершенствовании техники прыжка в высоту – с 9-11 шагов разбега.

На совершенствование техники метания в цель и на дальность – метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность. С колена. Лёжа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние. Броски набивных мячей 3 кг.

Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, круговая тренировка, эстафеты в парах. Бег с ускорением, максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Прыжки, многоскоки. Толкание ядра, набивных мячей.

Лыжная подготовка

На освоение техники лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование. Обгон, финиширование. Прохождение дистанции от 2 до 6км, до 8км (юноши).

Спортивные игры.

Футбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники ударов по мячу: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча грудью, ногой.

На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, а так же в сочетании с акробатическими упражнениями.

Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам Организация и проведения спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий.

Настольный теннис. Совершенствование различных приёмов, подач, ударов, контрударов. Сочетание сложных задач с защитными и атакующими ударами.

Отражение сложных подач ударами: «накат», «подрезка», «подставка», «стоп-спин». Тренировка различных финтов кистью руки. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Тактика парной игры. Подбор пар. Варианты тактики парной и одиночной игры. Одиночные и парные игры, соревнования с форой.

Баскетбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование ловли и передач мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам.

Организация и проведения спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий.

Волейбол.

На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

На совершенствование техники приёма и передач мяча: варианты техники приёма и передач мяча.

На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча.

На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку.

На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночные и вдвоём), страховка.

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам.

Организация и проведения спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. Судейство и комплектование команды. Подготовка мест для проведения занятий.

Подвижные игры.

Эстафеты, игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Пионербол», «Эстафета у стенки».

Эстафеты с ведением мяча по правилам баскетбола, футбола.

3. Практические умения

Тестирование:

Уровень физической подготовленности.

5. Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

Перечень показателей, подлежащих регистрации и вводу в компьютерную программу «Физкультурный паспорт» при проведении мониторинга детей и обучающихся специалистами физического воспитания.

№ п/п	ПЕРЕЧЕНЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ	
А)	Общие данные	
1.	Фамилия, имя (полностью без сокращений)	
2.	Пол (сокращённо м – мальчики; д – девочки)	
3.	Дата рождения (в формате – день, месяц, год)	
4.	Медицинская группа (1,2)	
5.	Длина тела (рост) в см.	
6.	Масса тела (вес) в кг, с точностью до 0,5 кг.	
Б)	Данные по тестам (в каждой возрастно-половой группе)	Результаты
7.	Бег (30 м) – все участники на скорость	
8.	Челночный бег 3x10 м (сек)	
9.	Бег 2000 (м) – все учащиеся	
10.	Подтягивание на перекладине (кол. раз) – мальчики	
	На низкой перекладине из вися лёжа кол-во раз - девочки	
11.	Подъём туловища в сед из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек) – мальчики и девочки	
12.	Прыжок в длину с места – все участники мониторинга.	

Нормативы (см. приложение №1)

Соревнования:

Углублённое изучение одного или нескольких видов спорта. Участие в школьных и городских соревнованиях, физкультурных праздниках, фестивалях, днях здоровья.

Инструкторская и судейская практика:

Составление плана – конспекта занятий, проведение нескольких занятий с группой, судейство соревнований. Подготовка и проведение спортивных игр с учащимися младших групп и сверстниками.

Комплектование команды. Подготовка места проведения соревнований.

Силовая подготовка:

При силовой подготовке возможно включение таких методов как, метод меняющихся нагрузок и метод предельных нагрузок с применением упражнений:

- многоскоки,
- эстафеты с использованием гимнастических снарядов,
- отжимание с хлопками рук,

- челночный бег,
- прыжки через скакалку.

Методические пояснения к организации занятий.

Обучение общей физической подготовке проводится в форме учебно-тренировочного занятия. В практике работы секции применяются следующие типы занятий:

1. вводные занятия;
2. занятия по ознакомлению с новым материалом;
3. занятия совершенствования в выполнении пройденного материала;
4. смешанные занятия;
5. учётные занятия.

Методы ведения занятия зависят от поставленных задач, конкретных условий, контингента занимающихся и их подготовленности. Кроме того, применение различных методов разнообразит занятие, а это всегда сказывается на конечном результате. Основными методами, используемыми в секции по общей физической подготовке, являются: фронтальный, поточный, посменный, групповой и индивидуальный.

Фронтальный метод является лучшим для коллективного выполнения упражнений, когда все дети одновременно выполняют распоряжение или команду педагога. Этим способом можно пользоваться при обучении большинству упражнений программы (гимнастические построения и перестроения, ходьба, бег, некоторые виды прыжков, метания, упражнения на осанку, упражнения с предметами, передвижения на лыжах и элементы лыжного строя). При фронтальном методе упражнения выполняются одновременно всеми занимающимися, чем достигается высокая плотность занятия и повышается нагрузка. Этот метод можно применять в работе с детьми всех возрастных групп, особенно при ознакомлении с новым материалом.

Поточный метод состоит в том, что учащиеся упражнения выполняют по очереди, один за другим, непрерывным потоком. Таких потоков может быть несколько в зависимости от конкретных условий. Поточный метод применяется при проведении упражнений с целью совершенствования умений и навыков, а так же для увеличения нагрузки.

Групповой метод состоит в том, что все занимающиеся распределяются на группы, каждая из которых занимается по заданию педагога самостоятельно. Групповой метод может применяться только после того, как дети будут достаточно подготовлены к самостоятельным заданиям.

Индивидуальный метод заключается в том, что каждый занимающийся выполняет упражнение, а остальные наблюдают. Он позволяет педагогу после выполнения каждого упражнения подводить итоги, обращать внимание детей на лучшее выполнение упражнения, на недоработки, что очень важно в образовательном и воспитательном отношении.

Обучение учащихся физическими упражнениями осуществляется в соответствии с дидактическими принципами педагогики:

- *систематичности и последовательности при обучении* (весь учебный материал преподносится в определённой последовательности и определённом объёме);
- *сознательности и активности учащихся* (процесс обучения строится на понимании и сознательном усвоении учебного материала);
- *прочности знаний и навыков* (решающее значение для прочного усвоения знаний и навыков имеет повторение и совершенствование в выполнении пройденного материала);
- *доступности учебного материала* (учебный материал должен быть доступным для усвоения). Однако это не означает, что он должен быть лёгким. Посильные упражнения

стимулируют выполнение более трудных задач. В процессе обучения физическим упражнениям следует идти от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Следуя принципу доступности, необходимо учитывать индивидуальные особенности занимающихся: состояние здоровья, физическую подготовленность и в соответствии с этим подбирать посильный для них материал;

- *принцип наглядности* (для правильного усвоения физических упражнений необходимо их непосредственное восприятие). Лучше всего оно достигается показом упражнения. Показ нужно сочетать с объяснениями, обращая внимание учащихся на главное, на то, что есть общего и что отличает данное упражнение от ранее изученных. Сочетание показа с объяснением обеспечивает осмысливание упражнения, что необходимо для правильного выполнения. Чтобы лучше и быстрее усвоить упражнения с определённым темпом и ритмом, показ надо сочетать со слуховым восприятием. Кроме показа наглядность осуществляется также демонстрацией рисунков, фотоснимков, видеофильмов. Принцип наглядности применяется на всех стадиях обучения: при ознакомлении с новым материалом, а также при совершенствовании умений и навыков в выполнении упражнений.

В процессе реализации программы по ОФП применяется много различных методов и методических приёмов обучения, их можно определить в три группы:

1. словесные - объяснение, беседа, рассказ, распоряжение, команда, указание;
2. наглядные - показ, использование наглядных пособий;
3. практические (упражнения, соревнования, тестирование, исправление ошибок).

Итоги работы подводятся в форме проведения тестирования, соревнований, сдачи зачётов.

Условия реализации программы

Наряду с методическими вопросами построения и проведения занятий должны быть решены и организационные вопросы: рациональное использование помещения или площадки, расположение занимающихся на занятии, подготовка и использование инвентаря и оборудования.

Форма одежды на занятиях общей физической подготовкой – спортивные костюмы (длинные или короткие) в зависимости от места и времени проведения занятия, спортивная обувь. Форма желательна единая. Это дисциплинирует учащихся, способствует лучшей организации группы, имеет воспитательное значение. Необходимо, чтобы дети следили за тем, чтобы форма была чистой и опрятной, чтобы они её надевали только на время занятий.

Для переодевания в школе необходимы:

1. специально оборудованные раздевалки.
2. в целях соблюдения санитарно-гигиенических норм рядом с залом должны функционировать душевые кабины и туалеты.

Занятия на открытом воздухе должны сочетаться с занятиями в зале. Обязательным требованием к проведению занятий в помещениях является влажная уборка и хорошее проветривание спортивного зала перед началом занятий.

Для занятий в секции необходимы:

1. спортивный зал не меньше 9х18,
2. тренажёрный зал,
3. плоскостные сооружения: футбольное поле, баскетбольная, волейбольная площадки, спортивный городок с перекладиной, брусьями, гимнастической стенкой,

4. должна быть определена лыжная трасса, её схема.

Для проведения занятий необходимы:

- 1 сетка волейбольная,
- 2 стойка волейбольная,
- 3 щиты с кольцами,
- 4 щиты тренировочные с кольцами,
- 5 стойки для обводки,
- 6 ворота,
- 7 ракетки, столы теннисные,
- 8 гимнастическая стенка,
- 9 гимнастическая скамейка,
- 10 гимнастические маты,
- 11 скакалки,
- 12 мячи набивные,
- 13 резиновые амортизаторы,
- 14 гантели различной массы,
- 15 мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, для игры в настольный теннис,
- 16 рулетка,
- 17 макет площадки с фишками
- 18 разметки в зале для игры в волейбол, футбол, баскетбол.
- 19 медицинская аптечка (укомплектована в соответствии с правилами безопасности по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях).

Обязательны: инструкции по охране труда и безопасности жизнедеятельности, инструкции для детей при занятиях различными видами физической деятельности, журнал испытаний инвентаря и оборудования.

Спортивные сооружения школы должны быть признаны комиссией по приёмке пригодными к эксплуатации. Освещённость в спортивном зале должна соответствовать норме – 250 лк.

Первый год обучения (13 лет)

№	нормативы	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1.	Бег, 30 метров сек	5,1	5,4	5,8	5,5	5,8	6,3
2.	Бег, 60 метров сек	9,6	10,1	10,6	10,2	10,7	11,3
3.	Бег, 1000 метров мин, сек	4.50	5.05	5.25	5.20	5.40	6.0
4.	Прыжок в длину с места см	190	175	155	175	160	145
5.	Подтягивание на перекладине кол/раз	7	5	3			
6.	Подъем туловища за 30 сек кол/раз	23	20	15	20	17	14

Второй год обучения (14 лет)

№	нормативы	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1.	Бег, 30 метров сек	5,0	5,2	5,5	5,4	5,6	6,0
2.	Бег, 60 метров сек	9,2	9,6	10,2	10,0	10,6	11,2
3.	Бег, 1000 метров мин, сек	4.30	4.50	5.20	5.10	5.30	5.50
4.	Прыжок в длину с места см	195	180	160	180	165	150
5.	Подтягивание на перекладине кол/раз	8	6	4	19	15	11
6.	Подъем туловища за 30 сек кол/раз	24	21	16	21	18	15

Третий год обучения (15 лет)

№	нормативы	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1.	Бег 60 метров сек	9,0	9,4	10,0	9,8	10,4	11,0
2.	Бег 1500 метров мин, сек	6,45	7,00	7,15	7,00	7,20	7,45
3.	Челночный бег 3x10 м сек	7.9	8.3	8.7	8.1	8.7	9.3
4.	Прыжок в длину с места см	205	190	170	190	175	160
5.	Подтягивание на перекладине кол/раз	9	7	5	21	17	13
6.	Подъем туловища за 30 сек кол/раз	26	23	18	23	20	17

Четвертый год обучения (16 лет)

№	нормативы	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1.	Бег 60 метров сек	8,8	9,2	9,8	9,6	10,2	10,8
2.	Бег 2000 метров мин, сек	8,50	9,30	10,15	10,20	12,00	13,00
3.	Челночный бег 3x10 м сек	7.7	8.1	8.5	7.9	8.5	9.1
4.	Прыжок в длину с места см	215	200	180	195	180	170
5.	Подтягивание на перекладине кол/раз	10	8	6	23	19	15
6.	Подъем туловища за 30 сек кол/раз	27	24	19	24	21	18

Пятый год обучения (17 лет)

№	нормативы	мальчики			девочки		
		выс	ср	низ	выс	ср	низ
1.	Бег 60 метров сек	8,6	9,0	9,6	9,4	10,0	10,6
2.	Бег 2000 метров мин, сек	8,40	9,20	10,00	10,00	11,45	12,40
3.	Челночный бег 3x10 м сек	7.2	7.8	8.1	7.8	8.0	8.3
4.	Прыжок в длину с места см	230	215	190	200	185	175
5.	Подтягивание на перекладине кол/раз	11	8	6	25	21	17
6.	Подъем туловища за 30 сек кол/раз	28	26	23	25	22	19

Календарный учебный график

Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Раздел	Количество часов на раздел	Тема занятия	Всего часов	Содержание занятия	Теория	Практика	Контроль
		Лёгкая атлетика	14	Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	ПТБ на занятиях ОФП, лёгкой атлетике, СБУ, ускорения до 20м, бег в умеренном темпе до 8 мин.	20 мин	1ч	
				Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	СБУ, СПБ, подготовка к выполнению контрольных упражнений		2ч	
		Контрольные нормативы	4	Контрольные нормативы	2	Выполнение контрольных нормативов			1ч 20мин
				Контрольные нормативы	2	Выполнение контрольных нормативов			1ч 20мин
				Развитие ловкости	2	Упражнения на технику движений. Подвижные игры.		2ч	
				Развитие ловкости	2	Упражнения на технику движений. Подвижные игры.		2ч	
				Развитие координации	2	Совершенствование техники метания мяча на дальность		2ч	
				Развитие координации	2	Совершенствование техники метания мяча на дальность		2ч	
				Развитие выносливости	2	Кроссовая подготовка. Бег 12 мин в умеренном темпе. Подвижные игры.		2ч	
		Спорт игры. Баскетбол	18	Развитие ловкости, выносливости, техника игры баскетбол	2	ПТБ спортивные и подвижные игры, правила игры в баскетбол, стойки, перемещения, техника ведения мяча.	20 мин	1ч	
				Развитие ловкости, выносливости, техника игры баскетбол	2	Правила игры в баскетбол, стойки, перемещения, техника ведения мяча.	20 мин	1ч	
				Развитие ловкости, выносливости, техника игры баскетбол	2	Ведение мяча, ловля и передачи мяча.		2ч	
				Развитие ловкости, выносливости, техника игры баскетбол	2	Ведение мяча, ловля и передачи мяча.		2ч	
				Развитие ловкости, выносливости, техника игры баскетбол	2	Ведение мяча, ловля и передачи мяча.		2ч	
				Развитие ловкости, выносливости,	2	Бросок мяча после ведения, передачи мяча в парах с перемещением. Учебная игра.		2ч	

				техника баскетбол	игры				
				Развитие ловкости, выносливости, техника баскетбол	игры	2	Бросок мяча после ведения, передачи мяча в парах с перемещением. Учебная игра.		2ч
				Развитие ловкости, выносливости, техника баскетбол	игры	2	Бросок мяча после ведения, передачи мяча в парах с перемещением. Учебная игра.		2ч
				Развитие ловкости, выносливости, техника баскетбол	игры	2	Учебная игра по упрощённым правилам.		2ч
		Гимнастика	34	Развитие гибкости		2	ПТБ гимнастика с элементами акробатики, техника выполнения отдельных акробатических элементов.	20 мин	1ч
				Развитие гибкости		2	ОРУ без предметов, техника выполнения отдельных акробатических элементов.		2ч
				Развитие гибкости		2	ОРУ без предметов, техника выполнения отдельных акробатических элементов.		2ч
				Развитие гибкости		2	ОРУ без предметов, техника выполнения отдельных акробатических элементов.		2ч
				Развитие гибкости		2	ОРУ без предметов, техника выполнения отдельных акробатических элементов.		2ч
				Развитие гибкости		2	ОРУ со скакалкой, лазание и перелезание, подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости		2	ОРУ со скакалкой, лазание и перелезание, подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ с гимнастической палкой, лазание по канату и шведской стенке.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ с гимнастической палкой, лазание по канату и шведской стенке.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ с гантелями. Упражнения на перекладине. Подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости, силы		2	ОРУ со скакалкой, опорные прыжки, подвижные игры.		2ч
				Развитие гибкости, силы, ловкости		2	ОРУ со скакалкой, опорные прыжки, подвижные игры.		2ч

				Развитие гибкости, силы, ловкости	2	ОРУ со скакалкой, преодоление гимнастической полосы препятствий.		2ч	
				Развитие гибкости, силы, ловкости	2	ОРУ со скакалкой, преодоление гимнастической полосы препятствий.		2ч	
		Лыжная подготовка	40	Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	ПТБ на занятиях ОФП и лыжной подготовке, подбор лыжного инвентаря, подвижные игры на свежем воздухе.	20 мин	1ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники передвижения классическими ходами.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники передвижения классическими ходами.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники одновременных классических ходов, прохождения дистанции до 2 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники одновременных классических ходов, прохождения дистанции до 2 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники попеременных классических ходов, прохождения дистанции до 2,5 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники попеременных классических ходов, прохождения дистанции до 3 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники передвижения коньковыми ходами, подвижные игры на свежем воздухе.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники передвижения коньковыми ходами, подвижные игры на свежем воздухе.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники одновременных коньковых ходов, прохождения дистанции до 2 км.		2ч	

				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники одновременных коньковых ходов, прохождения дистанции до 2 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники попеременных коньковых ходов, прохождения дистанции до 2,5 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Совершенствование техники попеременных коньковых ходов, прохождения дистанции до 3 км.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники выполнения спусков, подъёмов, торможения, подвижные игры на лыжах		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники выполнения спусков, подъёмов, торможения, подвижные игры на лыжах		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники выполнения спусков, подъёмов, торможения, подвижные игры на лыжах		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Закрепление техники выполнения спусков, подъёмов, торможения, подвижные игры на лыжах		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Лыжные гонки на дистанцию 1 км, подвижные игры на лыжах, эстафеты.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Лыжные гонки на дистанцию 2 км, подвижные игры на лыжах, эстафеты.		2ч	
				Развитие выносливости, техника лыжных ходов	2	Эстафеты на лыжах с этапом до 200 м. Подвижные игры.		2ч	
		Спорт игры. Волейбол	10	Развитие ловкости, быстроты. Техника игры волейбол	2	ПТБ на занятиях спортивными и подвижными играми, правила игры волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча, перемещений, стоек, учебная игра по упрощённым правилам.	20 мин	1ч	

				Развитие ловкости, быстроты. Техника игры волейбол	2	Совершенствование техники приёма мяча сверху, набивание мяча, прямая подача снизу, учебная игра по правилам		2ч	
				Развитие ловкости, быстроты. Техника игры волейбол	2	Совершенствование техники приёма мяча сверху, набивание мяча, прямая подача снизу, учебная игра по правилам		2ч	
				Развитие ловкости, быстроты. Техника игры волейбол	2	Совершенствование техники приёма мяча сверху, набивание мяча, прямая подача снизу, учебная игра по правилам		2ч	
				Развитие ловкости, быстроты. Техника игры волейбол	2	Совершенствование техники приёма мяча сверху, набивание мяча, прямая подача снизу, учебная игра по правилам		2ч	
		Спорт игры. Футбол	6	Развитие ловкости, быстроты. Техника игры футбол	2	ПТБ на занятиях футбол, правила игры, стойки, техника выполнения остановки мяча, ведение мяча.	20 мин	1ч	
				Развитие ловкости, быстроты. Техника игры футбол	2	Закрепление техники выполнения ведения и остановок мяча, удары по мячу. Тактика игры. Учебная игра.		2ч	
				Развитие ловкости, быстроты. Техника игры футбол	2	Закрепление техники выполнения ведения и остановок мяча, удары по мячу. Тактика игры. Учебная игра.		2ч	
		Лёгкая атлетика	12	Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	ПТБ на занятиях по лёгкой атлетике, СБУ, ускорения до 20м, бег в умеренном темпе до 8 мин.	20 мин	1ч	
				Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	Упражнения на технику движений. Подвижные игры.		2ч	
				Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	Совершенствование техники метания мяча на дальность, эстафетный бег.		2ч	
				Развитие быстроты. Спринтерский бег	2	Совершенствование техники метания мяча на дальность, эстафетный бег.		2ч	
				Развитие выносливости	2	Кроссовая подготовка. Бег 12 мин в умеренном темпе. Подвижные игры.		2ч	
				Развитие двигательных качеств	2	СБУ, СПУ, подготовка к выполнению контрольных упражнений		2ч	
		Контрольные нормативы	4	Контрольные нормативы	2	Выполнение контрольных нормативов			1ч 20мин
				Контрольные нормативы	2	Выполнение контрольных нормативов			1ч 20мин
				Итоговое занятие	2	Итоговое занятие, беседа на тему двигательный режим во время каникул. Футбол.	40 мин		

Список используемой литературы

1«Программы общеобразовательных учреждений». Комплексная программа физического воспитания. Лях В.И., Зданевич А.А. Издательство «Просвещение». 2006 год.

2«Физическая культура от трёх до восемнадцати лет». Учебно – методическое пособие, издание 3-е. Щербаков В.П. Центр «Школьная книга», 2006 год.

3Образовательная программа «Общая физическая подготовка». Синельников В.А. – педагог ДОП образования ГБОУ ДООЦ «Северо-Восточный» - 2009 г.

4«Программа дополнительного образования детей», выпуск 1, Коллектив авторов, 2006г. Центр «Школьная книга», 2006г.

5«Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному воспитанию». Николаичева И.М. ДООЦ «Центральный» - 2007 г.

6Образовательная программа «Общая физическая подготовка». Введенский И.Ю. – педагог ДОП образования ГБОУ ДООЦ «Северо-Восточный» - 2009 г

7Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет. Москва, Центр «Школьная книга» - 2009 г.-192 с. Авторы: Т.А. Протченко, Ю.А. Семёнов.