

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Радищевский центр детского творчества»

Рассмотрено и принято
на педагогическом совете
Протокол № 01 от 03.09.2020г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая
подготовка»**

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: стартовый

Автор-составитель:
Захаров Евгений Викторович,
педагог дополнительного
образования

р.п. Радищево, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Общая физическая подготовка»** имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый уровень освоения**. Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу обучающимися контрольных нормативов.

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МУ ДО «Радищевский ЦДТ».

Актуальность и новизна программы

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год обучения,

состоит из двух модулей и предназначена для детей 10-15 лет. Программа направлена на содействие физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей, обучение знаниям, умениям и навыкам спортивных игр.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Цель и задачи программы

Цель: выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик.

Реализация основной цели связана с решением **задач:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям общей физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности организации занятий

На занятиях детского объединения обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности:** игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство обучающихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным

занятиям как к средству развития своей личности. Данная программа состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для детей младшего школьного возраста.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности.

В программе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких обучающихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение занятия. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Программа разработана на основе принципов:

- Обучения;
- Спортивной тренировки;
- Наглядности;
- Сознательности и активности;
- Систематичности;
- Доступности.

Методы организации деятельности:

- словесные (рассказ педагога дополнительного образования, инструктаж, беседа, обсуждение);

- наглядные;
- метод расчлененного упражнения;
- метод целостного упражнения;
- метод строго-регламентированного упражнения;
- метод частично-регламентированного упражнения;
- повторный метод;
- метод активизации;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой.

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы от 10 до 15 лет. Подростковый возраст (10–15 лет) — это переходный период, характеризующийся физическим и психологическим взрослением. Считается трудным с точки зрения воспитания. Чтобы взрослым и детям было проще пережить это сложное время, важно знать психологические особенности подросткового возраста.

Большинство проблем подростков являются следствием полового созревания, которое может провоцировать различные отклонения психофизиологического и психического характера. Из-за этого подростки страдают от следующих проблем:

- эмоциональной неустойчивости;
- повышенной возбудимости;
- беспричинной тревожности;
- перепадов настроения;
- депрессии;
- конфликтности.

Но переходный возраст имеет и положительные стороны. Ребенок становится более самостоятельным и независимым. Его сфера деятельности постепенно увеличивается. Он начинает сознательно к себе относиться и отстаивает свои права перед другими людьми.

Изучая особенности развития этого чувства, Эльконин Д. Б. выделил два типа «взрослости»:

- Объективная: ребенок действительно готов жить во взрослом обществе.
- Субъективная: подросток просто чувствует себя взрослым.

Разновидности объективной взрослости:

- Социально-моральная. Проявляется эмансипацией, участием в семейных делах.
- Интеллектуальная. Подросток занимается саморазвитием и самообразованием.
- Романтическая. Проявляется в романтических взаимоотношениях с противоположным полом.
- Внешняя. Подросток пытается иметь «взрослую» внешность, поведение. Ребенок следит за модой, может начать курить и использовать нецензурную лексику в общении.

Признаки субъективной взрослости:

- стремление подростка, чтобы его воспринимали за взрослого;
- ограждение определенных жизненных сфер от других, недовольство при попытке других проверить его работу на качество;
- индивидуальное поведение и личные мысли, отстаиваемые перед другими.

Испытывая взрослость, дети:

- критически относятся к старшим;
- разочаровываются в мире взрослых;
- боятся окружающего мира;
- чувствуют одиночество после осознания своего внутреннего мира и плохих отношений с близкими;
- ожидают, что взрослые будут к ним относиться, как к равным.

Подросток начинает интересоваться собой, своими способностями, оценивает и сравнивает себя с другими, пытается понять свои чувства. Учитывая развитие самосознания, и пытаясь занять более выгодное положение среди ровесников, подросток стремится к самовоспитанию. Он хочет иметь больше положительных качеств, чем негативных. Но небольшой жизненный

опыт и несформированное мировоззрение провоцируют развитие у подростка противоречий между желанием самовоспитания и неумением его реализовать.

Важное место в развитии подросткового самосознания занимает представление о своем телесном образе, а также сравнение себя с общепринятыми стандартами женственности или мужества. На фоне этого мальчики могут заниматься силовыми тренировками, а девочки гимнастикой, танцами.

Отождествление себя с ровесниками является нормальным явлением и помогает формировать «Я-образ» каждого подростка. В возрасте 13–14 лет этот образ теряет устойчивость и целостность. Ребенок это крайне остро чувствует. Чтобы прекратить копировать поведение окружающих людей, взрослый человек использует самопознание и самоанализ, а у подростка эти качества еще развиваются. Из-за этого ребенок испытывает сильный стресс, который приводит к следующим проблемам:

- неадекватному поведению;
- снижению самооценки;
- нестабильному развитию «Я-образа».

Взрослые обязаны помочь подростку пережить этот сложный момент, создать ему оптимальные условия для правильного самопознания.

Объем и срок освоения программы

Программа реализуется 1 год, состоит из 2-х модулей и рассчитана на 144 часа.

Форма обучения

Очная, состав группы – постоянный.

Особенности организации образовательного процесса

Режим занятий определяется в соответствии с нормами САНПиН. Занятия проводятся в спортивном зале, 2 раза в неделю, по 2 часа. Занятия проводятся во 2 половину дня.

Учебные группы в объединении могут состоять только из мальчиков, только из девочек или могут быть смешанными. Состав группы 15 человек. При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку с

указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Уровень освоения программы стартовый.

Формы организации деятельности:

Форма организации деятельности: коллективная и индивидуальная. На занятиях в объединении обучающиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, соревновательная, физкультурно-оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная.

Формы занятий:

- беседа,
- инструктаж,
- просмотр иллюстраций,
- эстафеты,
- подвижные игры,
- соревнования, тренировки;
- домашние задания.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами являются:

- представлять занятия в детском объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и

выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы.

Занимающиеся будут знать:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Занимающиеся будут уметь:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в

передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;

- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять на основе танцевальных упражнений шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

2. Учебный план

№	Название разделов	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 МОДУЛЬ					
1.	Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений типа зарядки.	2	1	1	Опрос
2.	«Легкая атлетика». Обучение технике высокого старта. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Обучение технике метания малого мяча с места.	10	2	8	Анализ правильности выполнения упражнений, наблюдение, тестирование
3.	«Спортивные игры». Баскетбол. Игра «Салки со сменой мест». Эстафеты типа «Весёлых	30	4	26	

	стартов». Игра «Перестрелка».				
4.	«Гимнастика». Техники ходьбы по бревну с выпадами. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс упражнений с мячом. Обучение техники лазания по канату. Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке.	20	2	18	
5.	Подведение итогов. Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	
ИТОГО:		64	9	55	

2 МОДУЛЬ

1.	«Лыжная подготовка». Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них. Обучение попеременному двухшажному ходу с палками. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.	26	4	22	Анализ правильности выполнения упражнений, наблюдение, тестирование
2.	«Подвижные игры». Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге. Обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу. Обучение игре «Мяч ловцу».	20	2	18	
3.	«Лёгкая атлетика». Обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование технике челночного бега с кубиками в виде игры. Комплекс упражнений типа зарядки. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Комплекс упражнений с набивными мячами.	32	6	26	

4.	Подведение итогов. Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	
ИТОГО:		80	12	68	
ВСЕГО:		144	21	123	

3. Содержание программы

1 МОДУЛЬ

1. Инструктаж по технике безопасности. Комплекс упражнений типа зарядки.

Теория: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Представление о физических качествах. *История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.*

Практика: Комплекс упражнения типа зарядки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. «Легкая атлетика». Обучение технике высокого старта. Обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Обучение технике метания малого мяча с места.

2.1. Обучение технике высокого старта.

Теория: Основные положения бегуна по командам «На старт!», «Внимание!» «Марш!» и особенности стартового разгона. Стартовые положения.

Практика: Встречные эстафеты с этапом 30 м. Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 4 мин.

Тестирование – подтягивание. Совершенствование техники высокого старта; обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.

2.2. Совершенствование техники высокого старта.

Теория: Прыжки в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега. Техника метания малого мяча с места.

Практика: Закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин. Тестирование – прыжок в длину с места. Учёт техники высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.

2.3. Закрепление техники метания мяча с места.

Практика: Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 6 мин. Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование - челночный бег 3 x 10 м.

2.4. Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги».

Практика: Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги». Совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 8 мин. Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седе на полу.

2.5. Учёт – бег 30 м с высокого старта.

Практика: Учёт – бег 30 м с высокого старта. Совершенствование техники прыжка в длину, метания мяча 150гр. с места.

3. «Спортивные игры». Баскетбол. Игра «Салки со сменой мест». Эстафеты типа «Весёлых стартов». Игра «Перестрелка».

3.1. Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.

Теория: Из истории возникновения игр. Виды игр. Их сходства и различия. Правила игр и условия их выполнения. Правила предупреждения травматизма во время игр: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение показателей развития физических качеств.

3.2. Баскетбол.

Теория: Обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками.

Практика: Эстафеты типа «Весёлых стартов»; игра «Салки со сменой мест».

3.3. Закрепление техники ловли и передачи мяча.

Практика: Закрепление техники ловли и передачи мяча; эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.

3.4. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Практика: Обучение технике ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.

3.5. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Практика: Обучение технике ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.

3.6. Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками.

Теория: Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом.

Практика: Игра – эстафета (с эстафетной палочкой).

3.7. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками.

Практика: Обучение технике ловли и передачи мяча от груди двумя руками. Закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».

3.8. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом.

Практика: Закрепление техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».

3.9. Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом.

Практика: Закрепление техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».

3.10. Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг).

Практика: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг). Обучение техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».

3.11. Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг).

Практика: Разучивание комплекса упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг). Закрепление техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».

3.12. Комплекс упражнений с набивными мячами.

Практика: Учёт – подтягивание; разучивание комплекса упражнений с набивными мячами; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».

3.13. Комплекс упражнений в парах на развитие силы.

Практика: Разучивание комплекса упражнений в парах на развитие силы; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».

3.14. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений с гимнастической скакалкой; линейные эстафеты с этапами 30м.

3.15. Комплекс упражнений с гимнастической палкой.

Практика: Разучивание комплекса упражнений с гимнастической палкой; закрепление линейные эстафеты с этапами 30м.

4. «Гимнастика».

4.1. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

Теория: Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.

Практика: Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

4.2. Совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадом.

Практика: Разучивание поворотов на месте; обучение техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.

4.3. Совершенствование ходьбы на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.

Практика: Закрепление поворотов на месте; закрепление техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно. Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно. Комплекс утренней гимнастики №2, прыжки через скакалку.

4.4. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: Разучивание упражнений с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами. Работа со скакалкой, силовые упражнения.

4.5. Комплекс упражнений с набивными мячами.

Теория: Важнейшее средство всестороннего развития детей - утренняя гимнастика. Комплекс упражнений типа зарядки.

Практика: Совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование техники кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно, тестирование – наклон вперёд сидя на полу. Комплекс

упражнений с набивными мячами; учёт техники ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической скакалкой; тестирование – подтягивание. Комплекс утренней гимнастики №2, повторить подтягивание на перекладине.

4.6. Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика: Гимнастическая полоса препятствий, совершенствование техники кувырка назад в группировке. Закрепление гимнастической полосы препятствий, обучение технике вскок в упор присев соскок прогнувшись, учёт – кувырок назад в группировке.

4.7. Комплекс упражнений с мячом, обучение техники лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий.

Практика: Разучивание комплекса упражнений с мячом, обучение техники лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись. Закрепление техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками.

4.8. Совершенствование техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись.

Практика: Совершенствование техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места. Повороты на носках на 90 и 180гр.; совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими обручами.

4.9. Учёт – техники лазания по канату в три приёма.

Практика: Учёт – техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники виса согнув ноги на низкой перекладине, эстафета с набивными мячами. Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.

4.10. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.

Практика: Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

5. Подведение итогов.

5.1. Подведение итогов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

Контрольные нормативы

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В декабре месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Обучающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в школьных и районных соревнованиях** по общей физической подготовке и подвижным играм.

2 МОДУЛЬ

1. «Лыжная подготовка».

1.1. Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка».

Теория: Правила предупреждения травматизма во время лыжной подготовки: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Практика: Измерение частоты сердечных сокращений.

1.2. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Теория: Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

Практика: Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.3. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта.

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

1.4. Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них.

Практика: Обучение техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.

1.5. Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них.

Практика: Обучение техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.

1.6. Обучение попеременному двухшажному ходу с палками.

Практика: Учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень». Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50.

1.7. Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками.

Практика: Закрепление техники одновременного двухшажного хода (координация работы рук на два шага); игра «Не задень». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска.

1.8. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Практика: Обучение подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.

1.9. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.

Практика: Совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полуёлочкой; игра «Кто дальше».

1.10. Учёт техники одновременного двухшажного хода.

Практика: Закрепление техники подъёма со склона полуёлочкой; игра «Кто дальше», катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км. Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полуёлочкой.

1.11. Учёт техники подъёма полуёлочкой.

Практика: Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полуёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.

1.12. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.

Практика: Прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м.

1.13. Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов.

Практика: Прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м.

2. «Подвижные игры».

2.1. Инструктаж по охране труда раздел: «Подвижные игры».

Теория: Правила предупреждения травматизма во время игр: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.

2.2. Баскетбол.

Практика: Совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.

2.3. Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах.

Практика: Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге.

2.4. Совершенствование техники ведения мяча в движении.

Практика: Закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу».

2.5. Совершенствование техники ведения мяча в движении.

Практика: Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; закрепление игры «Мяч ловцу».

2.6. Учёт техники ведения мяча в беге.

Практика: Совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».

2.7. Учёт техники передачи мяча от груди.

Практика: Закрепление техники броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; совершенствование техники игры «Мяч ловцу».

2.8. Совершенствование технике броска по кольцу снизу.

Практика: Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.

2.9. Совершенствование технике броска по кольцу снизу.

Практика: Совершенствование технике броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передачей и ловлей мяча.

2.10. Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу.

Практика: Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения.

3. «Лёгкая атлетика».

3.1. Инструктаж по охране труда раздел: «Лёгкая атлетика».

Теория: Понятие физическая «нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений. Строевые упражнения: учить рапорт педагогу, приветствие, учить повороты кругом на месте; разучить комплекс ОРУ типа зарядки.

3.2. Легкая атлетика: обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы.

Практика: Обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование технике челночного бега с кубиками в виде игры.

3.3. Комплекс упражнений типа зарядки.

Теория: Комплекс упражнений типа зарядки.

Практика: Закрепление техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки.

3.4. Комплекс упражнений типа зарядки.

Практика: Совершенствование техники движений ног в прыжке способом ножницы; учёт техники челночного бега с кубиками; совершенствование эстафеты с передачей палочки.

3.5. Обучение техники прыжкам в высоту.

Практика: Обучение техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.

3.6. Закрепление техники прыжкам в высоту.

Практика: Закрепление техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.

3.7. Совершенствование техники прыжкам в высоту.

Практика: Совершенствование техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.

3.8. Разучивание комплекса упражнений со скакалкой.

Теория: Комплекс упражнений со скакалкой;

Практика: Обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.

3.9. Закрепление прыжкам через скакалку вперёд и назад.

Практика: Закрепление прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.

3.10. Режим дня и его планирование.

Теория: Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

3.11. Совершенствование прыжков со скакалкой.

Практика: Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».

3.12. Совершенствование техники ведения мяча и передача.

Практика: Совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; совершенствование прыжков со скакалкой; игра «Борьба за мяч».

3.13. Обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру.

Практика: Закрепление упражнений со скакалкой; обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч». Совершенствование упражнений со скакалкой; закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру.

3.14. Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру.

Практика: Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч». Разучить комплекс упражнений с набивными мячами.

3.15. Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами.

Практика: Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения, учёт – бросок по кольцу снизу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание. Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; обучение технике ловли мяча от пола в парах; закрепление техники передачи мяча в тройках.

3.16. Совершенствование упражнений с набивными мячами.

Практика: Совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; закрепление техники ловли мяча от пола в парах; совершенствование техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»; тестирование наклоны вперёд сидя на полу. Разучить упражнения с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); бег до 3 минут в медленном темпе; игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 x 10 м.

5. Подведение итогов.

5.1. Подведение итогов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование.

Контрольные нормативы

Для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса используются **контрольные упражнения**, которые выполняются по мере овладения навыками обучающимися, для коррекции содержания и логики поэтапного освоения занимающимися учебного материала. Воспитанники, после окончания учебного года, учитывая индивидуальные возможности, должны иметь прирост показателей общей и специальной подготовленности и стремиться показывать результаты не ниже среднего уровня.

В мае месяце для занимающихся проводится **контрольное тестирование** по общей физической подготовке. Воспитанники должны иметь прирост показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в специальных протоколах.

Обучающиеся по мере освоения учебного материала могут принимать **участие в школьных и районных соревнованиях** по общей физической подготовке и подвижным играм.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки обучающиеся должны:

- **знать и иметь представление:** о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения; о физической нагрузке и способах ее регулирования; о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- **уметь:** вести дневник самонаблюдения; выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации; подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой; выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам; оказывать доврачебную помощь при

ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности.

4. Календарный учебный график

№ занятия	Дата по плану	Тема занятия	Кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
1 МОДУЛЬ							
1.	16.09.19г.	Инструктаж по технике безопасности. Представление о физических качествах. <i>История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.</i> Комплекс упражнения типа зарядки.	2	1	1	Беседа, инструктаж, зарядка	Опрос
2.	сентябрь	Легкая атлетика. Обучение технике высокого старта; встречные эстафеты с этапом 30 м Закрепление техники высокого старта; учёт – бег 30 м с высокого старта; медленный бег до 4 мин.	2	1	1	Комплексное занятие	Тестирование

		Тестирование – подтягивание. Совершенствование техники высокого старта; обучение технике прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега.					
3.	сентябрь	Совершенствование техники высокого старта; закрепление техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; медленный бег 6 мин. Тестирование – прыжок в длину с места. Учёт техники высокого старта; совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега; обучение технике метания малого мяча с места.	2	1	1	Комплексное занятие	Тестирование
4.	сентябрь	Закрепление техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		длину с разбега способом «согнув ноги»; медленный бег до 6 мин. Совершенствование техники метания мяча с места; совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; тестирование - челночный бег 3 х 10 м.					
5.	сентябрь	Учёт – прыжки в длину с разбега «способом согнув ноги»; совершенствование техники метания малого мяча с места; медленный бег до 8 мин. Учёт метания мяча на дальность; круговая эстафета с этапом до 20 м; тестирование – наклоны туловища вперёд в седе на полу.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
6.	сентябрь	Учёт – бег 30 м с высокого старта; совершенствование техники прыжка в	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		длину, метания мяча 150гр. с места.					
7.	октябрь	Инструктаж по охране труда раздел: «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.	2	2	-	Комплексное занятие	Опрос
8.	октябрь	Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловли мяча двумя руками; эстафеты типа «Весёлых стартов»; игра «Салки со сменой мест».	2	1	1	Комплексное занятие	Эстафета
9.	октябрь	Закрепление техники ловли и передачи мяча; эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
10.	октябрь	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты с набивными мячами.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
11.	октябрь	Совершенствование техники ловли и передачи мяча; круговые эстафеты	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

		с набивными мячами.					
12.	октябрь	Совершенствование техники ловли и передачи мяча снизу и сверху двумя руками; обучение технике передачи мяча двумя руками от груди; обучение технике ведения мяча по прямой в движении шагом; игра – эстафета (с эстафетной палочкой).	2	1	1	Комплексное занятие	Эстафета
13.	октябрь	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
14.	октябрь	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками;	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

		совершенствование техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».					
15.	октябрь	Совершенствование техники ловли и передачи мяча от груди двумя руками; закрепление техники ведения мяча по прямой в движении шагом; эстафета с ведением баскетбольного мяча. Игра «Перестрелка».	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
16.	ноябрь	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); совершенствование техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		«Мяч капитану, «Перестрелка».					
17.	ноябрь	Комплекс упражнений на развитие мышц и укрепления связок в плечевом поясе (набивные мячи 1 – 2 кг); закрепление техники ведения мяча по прямой линии в быстром шаге; преодоление препятствий; игра «Мяч капитану, «Перестрелка».	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
18.	ноябрь	Учёт – подтягивание; комплекс упражнений с набивными мячами; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
19.	ноябрь	Комплекс упражнений в парах на развитие силы; полоса препятствий. Игра «Перестрелка».	2	-	2	Комплексное занятие	Соревнования
20.	ноябрь	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой; линейные эстафеты с этапами 30м.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

21.	ноябрь	Комплекс упражнений с гимнастической палкой; закрепление линейные эстафеты с этапами 30м.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
22.	ноябрь	Инструктаж по охране труда раздел: «Гимнастика». Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	2	1	1	Комплексное занятие	Опрос
23.	ноябрь	Совершенствование поворотов на месте; обучение техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
24.	декабрь	Совершенствование поворотов на месте; закрепление техники ходьбы по бревну с выпадом, совершенствование	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно. Ходьба на носках прямо, боком, спиной вперёд, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка вперёд, мост с помощью и самостоятельно. Комплекс утренней гимнастики №2, прыжки через скакалку.					
25.	декабрь	Упражнения с гимнастической палкой; совершенствование техники ходьбы по бревну с выпадами, обучение технике кувырка назад в группировке, эстафета с набивными мячами. Работа со скакалкой, силовые упражнения.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

26.	декабрь	Комплекс упражнений типа зарядки, совершенствование ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование техники кувырка назад в группировке, мост с помощью и самостоятельно, тестирование – наклон вперёд сидя на полу. Комплекс упражнений с набивными мячами; учёт техники ходьбы по бревну с выпадами, совершенствование кувырка назад в группировке, эстафета с гимнастической скакалкой; тестирование – подтягивание. Комплекс утренней гимнастики №2, повторить подтягивание на перекладине.	2	1	1	Комплексное занятие	Тестирование
27.	декабрь	Упражнения на гимнастической скамейке, обучение	2	-	2	Комплексное занятие	Соревнования

		гимнастической полосы препятствий, совершенствование техники кувырка назад в группировке. Закрепление гимнастической полосы препятствий, обучение технике вскок в упор присев соскок прогнувшись, учёт – кувырок назад в группировке.					
28.	декабрь	Комплекс упражнений с мячом, обучение техники лазания по канату в три приёма, совершенствование полосы препятствий, закрепление техники вскок в упор присев соскок прогнувшись. Закрепление техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок	2	-	2	Комплексное занятие	Соревнования

		прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками.					
29.	декабрь	Совершенствование техники по канату в три приёма, совершенствование техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими скакалками, тестирование – прыжок в длину с места. Повороты на носках на 90 и 180гр.; совершенствование техники лазания по канату в три приёма, учёт техники вскок в упор присев соскок прогнувшись, эстафета с гимнастическими обручами.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
30.	декабрь	Учёт – техники лазания по канату в три приёма, совершенствование техники виса согнув ноги на низкой	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

		перекладине, эстафета с набивными мячами. Совершенствование техники вис прогнувшись на гимнастической стенке, эстафета с гимнастическими скакалками.					
31.	декабрь	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; опорные прыжки на горку из гимнастических матов.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
32.	декабрь	Подведение итогов. Выполнение контрольных нормативов.	2			Комплексное занятие	Тестирование
2 МОДУЛЬ							
1.	январь	Инструктаж по охране труда раздел: «Лыжная подготовка». Измерение частоты сердечных сокращений.	2	1	1	Беседа	Опрос
2.	январь	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	2	1	1	Беседа	Опрос
3.	январь	Краткие исторические	2	2	-	Беседа	Опрос

		сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.					
4.	январь	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
5.	январь	Совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах с палками и без них, торможение плугом и преодоление ворот в наклоне в конце спуска; учёт умений спуска со склона в средней стойке с палками; прохождение	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		дистанции до 1, 5 км со средней скоростью.					
6.	январь	Обучение попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50 ; игра «Не задень». Закрепление попеременному двухшажному ходу с палками; учёт – торможение плугом; совершенствование переступанием и преодоление ворот после спуска со склона 40 – 50.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
7.	январь	Совершенствование координации работы рук и ног в попеременном двухшажном ходе с палками; закрепление техники одновременного двухшажного хода	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		(координация работы рук на два шага); игра «Не задень». Прохождение дистанции до 2 км в медленном темпе; совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; катание с горок в разных стойках с поворотом переступанием в конце спуска.					
8.	январь	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; обучение подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода;	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		закрепление подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска.					
9.	январь	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода; совершенствование подъёму на склон полуёлочкой; катание с горок в разных стойках с поворотами переступанием в конце спуска. Учёт техники попеременного двухшажного хода; совершенствование техники одновременного двухшажного хода; учёт – подъём полуёлочкой; игра «Кто дальше».	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
10.	февраль	Учёт техники одновременного двухшажного хода; закрепление техники подъёма со склона	2	-	2	Комплексное занятие	Игра

		полужёлочкой; игра «Кто дальше», катание с гор с палками; прохождение дистанции до 2 км. Учёт техники поворотов переступанием в движении; совершенствование техники подъёма полужёлочкой.					
11.	февраль	Прохождение дистанции до 2, 5 км; учёт техники подъёма полужёлочкой; игра – эстафета с этапом между командами до 50 м без палок.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
12.	февраль	Совершенствование техники попеременных и одновременных лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
13.	февраль	Совершенствование техники попеременных и одновременных	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

		лыжных ходов; прохождение дистанции до 2, 5 км. со средней скоростью; эстафета с этапом до 50 м.					
14.	февраль	Инструктаж по охране труда раздел: «Подвижные игры». Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств.	2	2	-	Комплексное занятие	Опрос
15.	февраль	Баскетбол: совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении шагом, передача мяча в парах; обучение технике ведению мяча в беге (в среднем темпе); игра – эстафета с ведением мяча.	2	-	2	Комплексное занятие	Игра-эстафета
16.	февраль	Обучение технике передач мяча от груди на месте и после ведения	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		шагом в парах; совершенствование техники ведения мяча в беге.					
17.	февраль	Совершенствование техники ведения мяча в движении; закрепление техники передачи мяча от груди двумя руками; обучение игре «Мяч ловцу».	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
18.	март	Совершенствование техники ведения мяча в движении; совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками; закрепление игры «Мяч ловцу».	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
19.	март	Учёт техники ведения мяча в беге; совершенствование техники передачи от груди; обучение технике броска снизу по баскетбольному кольцу; совершенствование игры «Мяч ловцу».	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
20.	март	Учёт техники передачи мяча от	2	-	2	Комплексное занятие	Игра

		груди; закрепление техники броска по кольцу снизу с расстояния 3 м; совершенствование техники игры «Мяч ловцу».					
21.	март	Совершенствование техники броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передач и ловлей мяча.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
22.	март	Совершенствование техники броска по кольцу снизу; эстафета с ведением, передач и ловлей мяча.	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета
23.	март	Учёт техники выполнения броска по кольцу снизу с 3м; совершенствование техники ведения и передача мяча от груди после ведения.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
24.	март	Инструктаж по охране труда раздел: «Лёгкая атлетика». Понятие физическая	2	2	-	Комплексное занятие	Опрос

		«нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений. Строевые упражнения: учить рапорт педагогу, приветствие, учить повороты кругом на месте; разучить комплекс ОРУ типа зарядки.					
25.	март	Легкая атлетика: обучение технике движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование техники челночного бега с кубиками в виде игры.	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
26.	апрель	Комплекс упражнений типа зарядки; закрепление техники движений ног в прыжке способом ножницы; совершенствование эстафеты с передачей палочки.	2	1	1	Комплексное занятие	Эстафета
27.	апрель	Комплекс упражнений типа зарядки; совершенствование	2	-	2	Комплексное занятие	Эстафета

		техники движений ног в прыжке способом ножницы; учёт техники челночного бега с кубиками; совершенствование эстафеты с передачей палочки.					
28.	апрель	Обучение техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
29.	апрель	Закрепление техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
30.	апрель	Совершенствование техники прыжкам в высоту способом ножницы через резинку с бокового разбега в три шага; бег в умеренном темпе до 2000м.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
31.	апрель	Разучивание комплекса упражнений со	2	1	1	Комплексное занятие	Тестирование

		скакалкой; обучение прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.					
32.	апрель	Закрепление прыжкам через скакалку вперёд и назад; совершенствование техники разбега в три шага в прыжках в высоту; бег в умеренном темпе до 1 мин.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
33.	апрель	Режим дня и его планирование.	2	2	-	Комплексное занятие	Опрос
34.	май	Совершенствование прыжков со скакалкой; совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от груди, бросок по кольцу снизу; игра «Борьба за мяч».	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование
35.	май	Совершенствование техники ведения мяча и передача после ведения от	2	-	2	Комплексное занятие	Игра

		груди, бросок по кольцу снизу; совершенствование прыжков со скакалкой; игра «Борьба за мяч».					
36.	май	Закрепление упражнений со скакалкой; обучение техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч». Совершенствование упражнений со скакалкой; закрепление техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру.	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
37.	май	Совершенствование техники ведения мяча в быстром темпе и передача мяча от груди партнёру; совершенствование техники штрафного	2	-	2	Комплексное занятие	Игра

		броска по кольцу с 3м, игра «Борьба за мяч». Разучить комплекс упражнений с набивными мячами.					
38.	май	Закрепление комплекса упражнений с набивными мячами; обучение технике передачи мяча в тройках с перемещением в сторону передачи после ведения, учёт – бросок по кольцу снизу; игра «Удочка»; тестирование – подтягивание. Совершенствование упражнений с набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; обучение технике ловли мяча от пола в парах; закрепление техники передачи мяча в тройках.	2	-	2	Комплексное занятие	Игра
39.	май	Совершенствование упражнений с	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

		набивными мячами; совершенствование техники передач мяча в парах на расстоянии 2 – 3 м; закрепление техники ловли мяча от пола в парах; совершенствование техники передачи мяча в тройках; игра «Удочка»; тестирование наклоны вперед сидя на полу. Разучить упражнения с малыми мячами; совершенствование техники ловли мяча от пола (в парах); бег до 3 минут в медленном темпе; игра «Запрещённое движение»; тестирование – челночный бег 3 х 10 м.					
40.	май	Подведение итогов. Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Комплексное занятие	Тестирование

5. Условия

реализации дополнительной общеобразовательной программы

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для обеспечения образовательного процесса необходимо:

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения.
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2	Рабочая программа «Общая физическая подготовка» разработана на основе «Примерных программ по учебным предметам. Начальная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
3	Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Общая физическая подготовка /Ю.А.Воронин/. – М. : Просвещение, 1986. С. 240-258.
4	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.-251 с.
5	Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.
6	Е.В.Конев: Спортивные игры: правила, тактика, техника - Ростов-на- Дону, издательство «Феникс»,2004
7	Дидактические материалы по основным разделам
8	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
9	Методические издания по физической культуре для учителей
10	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
11	Плакаты методические
12	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
13	Мультимедийный компьютер
14	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок
15	Спортивный зал, спортивная площадка, стадион
16	Стенка гимнастическая
17	Скамейка гимнастическая жесткая
18	Скамья атлетическая вертикальная, наклонная
19	Мячи: футбольный, теннисные, малый мяч (мягкий), набивной
20	Палка гимнастическая

21	Мячи: баскетбольные, волейбольные.
22	Скакалка детская
23	Гантели наборные
24	Табло перекидное
25	Пульсометр
26	Ступенька универсальная
27	Весы медицинские с ростоммером
28	Обруч детский
29	Жилетки игровые
30	Сетка волейбольная
31	Аптечка
33	Сетка для переноса и хранения мячей
34	Конус сигнальный
35	Насос ручной
36	Секундомер

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование.

Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится

диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- 3** - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
-------	-------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--------------

1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	16	5.2	5.1-4.8	4.4	6.1	5.9-5.3	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координац- ые	Челночный бег 3x10	16	8.2	8.0-7.7	7.3	9.7	9.3-8.7	8.4
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	16	180	195-210	230	160	170-190	210
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	Прыжок в длину с места	16	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	130
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	130
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	16	5	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	16	4	8-9	11	6	13-15	18
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

6. Список литературы

Для педагога:

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.;
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.

Для родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010

Для детей:

1. Гришков В.И. Детские подвижные игры. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.

2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1999.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1996.