Пояснительная записка.

Направленность программы- физкультурно-спортивная

1. Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Основная цель образования- формирование разносторонне развитой, творческой личности, способности реализовать свой потенциал, как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Программа дополнительного образования общей физической подготовки предназначена для детского физкультурного коллектива общеобразовательного учреждения. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры, обеспечивают общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Программа реализует обычный уровень образования, соответствующий учебному потоку «Общефизическая подготовка». При разработке программы использованы такие частные дисциплины, как психология спорта, специальная педагогика, планирование и построение спортивно-педагогического процесса. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности, преемственность становления спортивного мастерства в решении воспитательных идей.

1. Цели и задачи программы.

**Цель программы-** обеспечение умственного и физического развития, раскрытие двигательных способностей и их совершенствование, укрепление здоровья и формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

1. Восполнение недостатка двигательной активности детей
2. Оптимальное совершенствование структурных и физических свойств, присущих человеку и необходимых на современном этапе в условиях большого города. Формирование здорового образа жизни.
3. Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
4. Развитие позитивных черт характера, раскрытие положительных эмоций, удовлетворение эстетических потребностей, расширение возможности духовного самосовершенствования обучающегося.
5. Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.
6. Развитие интереса и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.
7. Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося, посредством занятий физическими упражнениями общеразвивающей и специализированной направленностью.
8. Отличительные особенности программы.

*Основные принципы обучения*:

1. Принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой ОФК; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.
2. Принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация упражнений, видео и фото- материалы, словесное описание нового элемента упражнения со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
3. Принцип доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако, необходимо приучать учеников к преодолении. Трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов.
4. Принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыхав процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Особенности данной программы являются:

1. Разноуровневые и разновозрастные учебные группы
2. Оптимизация учебного процесса применительно к более одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
3. Применение принципа вариативности- содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрасто-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

На практических занятиях приобретаются умения и навыки безопасной работы в спортивном зале, со спортивными снарядами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуются техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, приобретаются инструкторские навыки и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Основной метод обучения- квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращаются на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность занятий.

Во время занятий в группах ОФП решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, использование упражнений для коррекции физического развития; привитие интереса к занятиям физкультурой, повышение физической и функциональной подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; освоение различных упражнений и выполнение на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке.

Методика обучения.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (*ознакомление*)- создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направления приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ученика, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (*разучивание, закрепление навыка*)- непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы учителя и ученика уточняются представления о динамике движения, осуществляются закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (*совершенствование техники*)- на данном этапе осуществляются твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять упражнения верно.

1. Особенности возрастных групп детей, которым адресована программа.
2. Установить особенности лиц, начинающих заниматься спортом с тем, чтобы определить методику, обеспечивающую укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности и достижение высоких результатов.
3. Выявить в процессе занятий перспективность занимающегося, его возможности к совершенствовании.
4. Установить индивидуальные возможности, подходящие по технико-тактическим признакам.
5. Режим занятий

Занятия проводятся три раза в неделю по одному часу в течение трех лет. В год 108 часов. Полный трехлетний курс включает в себя 324 часа.

1. Прогнозируемые результаты.

После прохождения данной образовательной программы учащиеся 1 возрастной группы (*10-12 лет*) должны **знать:**

* Технику выполнения бега с ускорением от 30-50 метров
* Технику выполнения высокого старта
* Технику выполнения скоростного бега
* Технику выполнения бега на 30 и 60 метров
* Технику выполнения длительного бега
* Технику выполнения бега на 1000 метров
* Технику выполнения прыжка в длину с 7-9 шагов разбега
* Технику выполнения прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега
* Технику выполнения метания мяча в цель и на дальность
* Технику выполнения челночного бега
* Технику выполнения ОРУ с предметами
* Технику выполнения висов и упоров
* Технику выполнения акробатической комбинации из 3-4 элементов
* Технику выполнений передвижений, остановок, поворотов с баскетбольным мячом
* Технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении
* Техники выполнения ведения баскетбольного мяча на месте и в движении с изменением направления и скорости
* Технику выполнения бросков баскетбольного мяча с места и в движении
* Технику выполнения вырывания и выбивания мяча
* Правила игры в баскетбол
* Технику выполнения ударов по неподвижному и катящемуся футбольного мячу; остановки мяча
* Технику выполнения ведения мяча по прямой с изменения направления и скорости
* Технику выполнения ударов по воротам
* Технику выполнения отбора и выбивания мяча
* Правила игры в футбол
* Технику выполнения одновременного двухшажного и бесшажного хода
* Технику выполнения подъема «Елочкой»; торможение и повороты упором
* Технику выполнения стоек и перемещений в бадминтоне
* Технику выполнение подач в бадминтоне
* Технику выполнения ударов в бадминтоне
* Технику выполнение стоек и перемещений в н/теннисе
* Технику выполнения подач мяча
* Технику выполнения ударов мяча в н/теннисе
* Технику выполнения стоек и перемещений в пионерболе
* Технику выполнения подач мяча
* Технику выполнения передач мяча
* Правила игры в пионербол

**Уметь выполнять:**

* Бег с ускорением
* Высокий старт
* Бег на 30 и 60 м
* Длительный бег
* Бег на 1000м
* Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега
* Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега
* Метание мяча на дальность и в цель
* Челночный бег
* ОРУ с предметами
* Висы и упоры
* Опорный прыжок ноги врозь
* Акробатическую комбинацию из 3-4 элементов
* Передвижения, остановки, повороты с баскетбольным мячом
* Ловлю и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении
* Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления и скорости
* Броски мяча с места и в движении
* Вырывание и выбивание мяча у соперника
* Удары по неподвижному мячу и катящемуся мячу; остановка мяча
* Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости
* Удары по воротам
* Отбор и выбивание мяча у соперника
* Одновременный двухшажный и бесшажный ход
* Подъем «ёлочкой», торможение и поворот упором
* Стойки и перемещения бадминтониста
* Подачи (короткую, высокую) в бадминтоне
* Удары сверху, сбоку, снизу в игре бадминтон
* Стойки и перемещения в н/теннисе
* Подачи мяча (прямая, веерообразная) в н/теннисе
* Удары (закрытой и открытой ракеткой)
* Стойки и перемещения в пионерболе
* Подачи и передачи в пионерболе

После прохождения данной образовательной программы учащиеся 2 возрастной группы (*13-15 лет*) должны **знать**:

* Технику выполнения бега с ускорением от 30 до 60 метров
* Технику выполнения бега на 30 и 60 метров
* Технику выполнения высокого и низкого старта
* Технику выполнения длительного бега
* Технику выполнения бега на 1500 м (д), на 2000м (м)
* Технику выполнения прыжка в длину с 11-13 шагов разбега
* Технику выполнения прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега
* Технику выполнения метания мяча с разбега на дальность и в цель ( в горизонтальную и вертикальную)
* Технику выполнения броска набивного врача
* Технику выполнения челночного бега
* Технику выполнения ОРУ с предметами
* Технику выполнения висов и упоров
* Технику выполнения опорного прыжка согнув ноги
* Технику выполнения акробатической комбинации из 5-6 элементов
* Технику выполнения ловли и передачи баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением соперника
* Технику выполнения ведения мяча с активным сопротивлением защитника
* Техника выполнения бросков мяча одной и двумя руками в прыжке
* Технику выполнения перехвата мяча
* Технику выполнения нападения и защиты
* Технику выполнения ударов по катящемуся мячу, по летящему мячу
* Технику выполнения вбрасывания мяча из-за боковой линии
* Технику выполнения ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника
* Технику выполнения ударов по воротам на точность попадания
* Технику выполнению перехвата мяча
* Технику выполнения нападения и защиты в игровых заданиях
* Технику выполнения конькового хода
* Технику выполнения подъема в гору скользящим шагом
* Технику выполнения торможения и поворота «плугом»
* Технику выполнения перехода лыжных ходов
* Технику выполнения подач в бадминтоне
* Технику выполнения ударов в бадминтоне в парах через сетку
* Правила игры в бадминтон
* Технику выполнения действия игрока в центре площадки, на задней линии, у сетки
* Технику выполнения подач мяча в н/теннисе
* Технику выполнения ударов мяча в н/теннисе
* Технику выполнения тактических приемов
* Правила игры в н/теннисе
* Технику выполнения передачи мяча над собой, у сетки, через сетку
* Технику выполнения подач мяча в волейболе
* Технику выполнения прямого нападающего удара
* Технику выполнения приема мяча
* Технику выполнения блокирования
* Правила игры в волейбол

**Уметь выполнять.**

* Бег с ускорением от 30 до 60 м
* Бег на 30, 60 м
* Высокий старт, низкий старт
* Длительный бег
* Бег 1500 м (д), 2000м (м)
* Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега
* Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега
* Метание малого мяча на дальность с разбега и в цель (горизонтальная и вертикальная)
* Бросок набивного мяча
* Челночный бег
* ОРУ с предметами
* Висы и упоры
* Опорный прыжок согнув ноги
* Акробатическая связка из 5-6 элементов
* Ловлю и передачу баскетбольного мяча с пассивным сопротивление соперника
* Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника
* Броски мяча одной и двумя руками в прыжке
* Перехват мяча
* Приемы игры в нападении и защите
* Удары по катящемуся мячу, по летящему мячу
* Вбрасывание мяча из-за боковой линии
* Ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника
* Удары по воротам на точность попадания
* Перехват мяча
* Приемы игры в нападении и защите в игровых заданиях
* Коньковый ход
* Подъем в гору скользящим бегом
* Торможение и поворот «плугом»
* Переходы лыжных ходов
* Различные подачи (короткую, высокую, плоскую) в бадминтоне
* Удары (сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки, атакующие) в бадминтоне
* Тактические действия игрока во время игры
* Подачи мяча (прямую, маятникообразную., челночную., веерообразную) в н/теннисе
* Удары мяча (толчок, подстава, накат слева, накат справа, подрезка, крученая «свеча»)
* Тактические приемы игрока во время игры в н/теннис
* Передачи мяча над собой, у сетки, через сетку
* Прием мяча
* Подачи мяча
* Прямой нападающий удар
* Блокирование (одиночное, групповое)

На основании приобретенных знаний и умений должны выполнять следующие нормативы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст | Уровень | | | | | |
|  | Тесты | | | мальчики | | | девочки | | |
|  |  | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (сек) | 7 | 7,5 | 7,3 | 6,6 | 7,9 | 7,8 | 7,1 |
| 8 | 7,0 | 6,9 | 6,1 | 7,5 | 7,4 | 6,6 |
| 9 | 6,8 | 6,7 | 6,0 | 7,3 | 7,2 | 6,4 |
| 10 | 6,5 | 6,4 | 5,9 | 7,2 | 7,1 | 6,2 |
| 11 | 6,2 | 6,1 | 5,6 | 6,6 | 6,5 | 5,8 |
| 12 | 6,0 | 5,9 | 5,4 | 6,2 | 6,1 | 5,6 |
| 13 | 5,8 | 5,7 | 5,2 | 6,1 | 6,0 | 5,5 |
| 14 | 5,6 | 5,5 | 5,0 | 6,0 | 5,9 | 5,2 |
| 15 | 5,5 | 5,4 | 4,9 | 5,9 | 5,8 | 5,1 |
| 2 | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места (см) | 7 | 79 | 97 | 117 | 75 | 90 | 107 |
| 8 | 85 | 103 | 132 | 85 | 104 | 123 |
| 9 | 99 | 113 | 136 | 89 | 103 | 126 |
| 10 | 114 | 126 | 147 | 106 | 118 | 139 |
|  | 11 | 120 | 134 | 157 | 114 | 127 | 150 |
| 12 | 130 | 143 | 166 | 125 | 138 | 161 |
| 13 | 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 14 | 141 | 158 | 185 | 142 | 155 | 178 |
| 15 | 151 | 174 | 213 | 137 | 154 | 188 |
| 3 | Координационные | Челночный бег 4 по 9 м (сек) | 7 | 13,6 | 13,2 | 12,8 | 13,6 | 13,2 | 12,8 |
| 8 | 13,2 | 12,8 | 12,4 | 13,0 | 12,8 | 12,0 |
| 9 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 13,0 | 12,4 | 11,8 |
| 10 | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 12,2 | 11,8 | 11,5 |
| 11 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 12,0 | 11,6 | 11,0 |
| 12 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 12,0 | 11,6 | 11,0 |
| 13 | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 11,5 | 11,0 | 10,8 |
| 14 | 10,8 | 10,4 | 10,0 | 11,5 | 11,0 | 10,6 |
| 15 | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 |
| 4. | Выносливость | 6- минутный бег (м) | 7 | 700 | 800 | 900 | 550 | 700 | 800 |
| 8 | 830 | 930 | 130 | 800 | 890 | 980 |
| 9 | 1000 | 1100 | 1200 | 850 | 950 | 1050 |
| 10 | 1070 | 1160 | 1250 | 970 | 1070 | 1160 |
| 11 | 1070 | 1200 | 1320 | 900 | 1040 | 1170 |
| 12 | 1080 | 1200 | 1330 | 920 | 1020 | 1180 |
| 13 | 1090 | 1200 | 1350 | 1000 | 1110 | 1200 |
| 14 | 1190 | 1290 | 1400 | 960 | 1050 | 1210 |
| 15 | 1150 | 1260 | 1470 | 1120 | 1180 | 1240 |

Учебно- тематическое планирование

Занятие проводятся два раза в неделю по одному часу. Программа предусматривает теоретические и практические знания, контрольные испытания, участи в соревнованиях. Количество в группах от 7 до 14 человек.

1 группа (10-12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная тема | Количество часов | | | | | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | |
| теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 | История спорта | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Общая физическая подготовка |  | 41 |  | 41 |  | 41 |
| 6 | Тестирование физического состояния |  | 3 |  | 3 |  | 3 |
| 7 | Соревнования |  | 3 |  | 3 |  | 3 |
| 8 | Культурно- массовая работа |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 9 | Прогулки, игры на свежем воздухе |  | 20 |  | 20 |  | 20 |
| Итого | | 72 | | 72 | | 72 | |

2 группа (13-15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Учебная тема | Количество часов | | | | | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | |
| теория | практика | теория | практика | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 2 | Правила спортивных игр | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Самоконтроль, предупреждение травм, самомассаж | 1 |  | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Общая физическая подготовка |  | 52 |  | 52 |  | 52 |
| 6 | Определение уровня физической подготовленности |  | 3 |  | 3 |  | 3 |
| 7 | Соревнование |  | 3 |  | 3 |  | 3 |
| 8 | Прогулки и игры на свежем воздухе |  | 10 |  | 10 |  | 10 |
| Итого | | 72 | | 72 | | 72 | |

Учебно- тематический план 1 год обучения, 1 группа (10-12 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | |
| практика | теория |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях |  | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях |  | 1 |
| 3 | Контрольные занятия на определение физического развития детей | 1 |  |
| 4 | История возникновения Олимпийских игр |  | 1 |
| 5 | Разновидности бега | 1 |  |
| 6 | Бег на 30м, 60м. | 1 |  |
| 7 | Бег на 1000м, челночный бег | 1 |  |
| 8 | Прыжки в длину | 1 |  |
| 9 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |  |
| 10 | Прыжки через скакалку. Многоскоки | 1 |  |
| 11 | Контрольные упражнения | 1 |  |
| 12 | Соревнования | 1 |  |
| 13 | Гигиенические правила занятий, основы ОЗОЖ |  | 1 |
| 14 | ОРУ с предметами. Висы и упоры | 1 |  |
| 15 | Опорный прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 16 | Акробатические упражнения | 1 |  |
| 17 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 18 | Метание набивного мяча | 1 |  |
| 19 | Метание малого мяча в цель, на дальность | 1 |  |
| 20 | Соревнования | 1 |  |
| 21 | Правила игры в баскетбол. Остановки по сигналу | 1 |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте | 1 |  |
| 23 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 |  |
| 24 | Броски мяча с места | 1 |  |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча | 1 |  |
| 26 | Развитие ловкости и координации | 1 |  |
| 27 | Мини- баскетбол | 1 |  |
| 28 | Мини-баскетбол | 1 |  |
| 29 | Соревнования | 1 |  |
| 30 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 31 | Подъем «елочкой», торможение и поворот упором | 1 |  |
| 32 | Стойки, перемещение бадминтониста | 1 |  |
| 33 | Подача в бадминтоне | 1 |  |
| 34 | Удары в бадминтоне | 1 |  |
| 35 | Стойки, перемещения в н/теннисе | 1 |  |
| 36 | Подачи мяча в н/теннисе | 1 |  |
| 37 | Удары по мячу в н/теннисе | 1 |  |
| 38 | Стойки, перемещение в пионерболе | 2 |  |
| 39 | Подачи и передачи мяча | 2 |  |
| 40 | Пионербол | 2 |  |
| 41 | Удары по неподвижному мячу. Остановка мяча | 1 |  |
| 42 | Ведение мяча по прямой с изменением направления | 1 |  |
| 43 | Удары по воротам. Игра вратаря. | 1 |  |
| 44 | Отбор мяча у соперника | 1 |  |
| 45 | Мини- футбол | 2 |  |
| 46 | Контрольные упражнения | 1 |  |
| 47 | Спортивный праздник | 1 |  |
| 48 | Прогулки, игры на свежем воздухе | 20 |  |

Учебно- тематический план на 2 год обучения, 1 группа (10-12 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | |
| практика | теория |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях |  | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях |  | 1 |
| 3 | Контрольные занятия на определение физического развития детей | 1 |  |
| 4 | Современные Олимпийские игры |  | 1 |
| 5 | Разновидность бега | 1 |  |
| 6 | Бег с ускорением. Бег 30м, бег 60 м | 1 |  |
| 7 | Продолжительный бег. Челночный бег | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину с места, с разбега | 1 |  |
| 9 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |  |
| 10 | Прыжки через скакалку. Многоскоки. | 1 |  |
| 11 | Контрольные упражнения | 1 |  |
| 12 | Соревнования | 1 |  |
| 13 | Основы здорового образа жизни |  | 1 |
| 14 | Ору с различными предметами. Висы, упоры. | 1 |  |
| 15 | Опорный прыжок ноги врозь. Лазанье по канату. | 1 |  |
| 16 | Акробатика | 1 |  |
| 17 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке | 1 |  |
| 18 | Метание набивного мяча | 1 |  |
| 19 | Метание малого мяча на дельность с разбега и в цель | 1 |  |
| 20 | Соревнования | 1 |  |
| 21 | Правила игры в баскетбол. Повороты, перемещения. | 1 |  |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 |  |
| 23 | Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. | 1 |  |
| 24 | Броски мяча с места, в движении после ведения. | 1 |  |
| 25 | Вырывание и выбивание мяча у соперника. | 1 |  |
| 26 | Развитие ловкости и координации. | 1 |  |
| 27 | Мини- баскетбол | 1 |  |
| 28 | Соревнования | 1 |  |
| 29 | Одновременный двухшажный ход, бесшажный. | 1 |  |
| 30 | Подъем «елочкой», торможение и поворотом упором, «плугом». | 1 |  |
| 31 | Стойки, перемещения бадминтониста | 1 |  |
| 32 | Подачи: короткая, высокая в бадминтоне. | 1 |  |
| 33 | Удары: сверху, сбоку, снизу в бадминтоне. | 1 |  |
| 34 | Стойки и перемещение теннисиста. | 1 |  |
| 35 | Подачи мяча: прямая, веерообразная в н/теннисе. | 1 |  |
| 36 | Удары по мячу: закрытой ракеткой, открытой ракеткой. | 1 |  |
| 37 | Стойки, перемещение в пионерболе. | 1 |  |
| 38 | Подачи и передачи мяча в парах, тройках. | 1 |  |
| 39 | Пионербол | 1 |  |
| 40 | Удары по неподвижному мячу и катящемуся мячу. Остановки мяча. | 2 |  |
| 41 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. | 2 |  |
| 42 | Удары по воротам. Игра вратаря. | 2 |  |
| 43 | Отбор и выбивание мяча у соперника. | 2 |  |
| 44 | Мини- футбол | 2 |  |
| 45 | Мини- футбол | 2 |  |
| 46 | Контрольные упражнения | 1 |  |
| 47 | Спортивный праздник | 1 |  |
| 48 | Прогулки, игры на свежем воздухе | 20 |  |

Учебно- тематический план 3 год обучения, 1 группы (10-12 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | |
| практика | теория |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях |  | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях |  | 1 |
| 3 | Контрольные занятия на определение физического развития детей | 1 |  |
| 4 | Олимпийские чемпионы России |  | 1 |
| 5 | Бег с высокого старта. Бег из различных исходных положений с ускорением. | 1 |  |
| 6 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |
| 7 | Бег 1000м. Челночный бег. | 1 |  |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 |  |
| 9 | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |  |
| 10 | Многоскоки. Прыжок в длину с маета, тройной. | 1 |  |
| 11 | Прыжки через скакалку. Контрольные упражнения. | 1 |  |
| 12 | Соревнования. | 2 |  |
| 13 | Врачебный контроль. Самоконтроль. Здоровый образ жизни. |  | 1 |
| 14 | ОРУ с различными предметами. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Висы, упоры. | 1 |  |
| 15 | Опорный прыжок. Лазание по канату. | 1 |  |
| 16 | Акробатическая комбинация из 3-4 элементов. | 1 |  |
| 17 | Упражнения в равновесии на рейке гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 18 | Метание набивного мяча. | 1 |  |
| 19 | Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель. | 1 |  |
| 20 | Соревнования. | 1 |  |
| 21 | Ловля и передача мяча в движении в парах, тройках | 1 |  |
| 22 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита. | 1 |  |
| 23 | Броски мяча в движении. Броски со штрафной линии. | 1 |  |
| 24 | Нападение быстрым прорывом. Выбивание мяча у соперника. | 1 |  |
| 25 | Тактические приемы. | 1 |  |
| 26 | Мини- баскетбол | 1 |  |
| 27 | Соревнования | 1 |  |
| 28 | Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный, бесшажный ход. Элементы конькового хода | 1 |  |
| 29 | Спуски. Подъемы1. Торможение и упоры, «плугом» в движении. | 1 |  |
| 30 | Игры на спуске. Эстафеты. | 1 |  |
| 31 | Правила игры в бадминтон. Стойки, перемещения. | 1 |  |
| 32 | Подачи: короткая, высокая, плоская в бадминтоне. | 1 |  |
| 33 | Удары: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. | 1 |  |
| 34 | Правила игры н/теннис. Стойки и перемещения игрока | 1 |  |
| 35 | Подачи мяча: прямая, веерообразная, маятникообразная в н/теннисе | 1 |  |
| 36 | Удары по мячу: толчком, подставка, накат слева, накат справа в н/теннисе. | 1 |  |
| 37 | Подачи и прием мяча в пионерболе. Перемещения. | 1 |  |
| 38 | Передачи мяча в парах, в тройках, через сетку. | 1 |  |
| 39 | Пионербол. | 1 |  |
| 40 | Удары по мячу. Остановки мяча подошвой, внутренней стороной стопы, бедром. | 1 |  |
| 41 | Жонглирование мячом. Ведением мяча носком, внешней и внутренней частью подъема | 1 |  |
| 42 | Удары по воротам на точность. Игра вратаря. | 1 |  |
| 43 | Обманные движения. Отбор мяча у соперника. | 2 |  |
| 44 | Мини- футбол | 2 |  |
| 45 | Мини- футбол | 2 |  |
| 46 | Контрольные упражнения | 2 |  |
| 47 | Спортивный праздник | 1 |  |
| 48 | Прогулки, игры на свежем воздухе | 20 |  |

Учебно- тематический план 1 год обучения, 2 группа (13-15 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | |
| практика | теория |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях |  | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях |  | 1 |
| 3 | Контрольные занятия на определение физического развития детей | 1 |  |
| 4 | Основы истории возникновения и развития олимпийского движения и отечественного спорта. |  | 1 |
| 5 | Высокий старт. Бег с ускорением от 40-60 м | 1 |  |
| 6 | Скоростной бег. Бег на результат 30м, 60м. Челночный бег. | 1 |  |
| 7 | Равномерный бег (15-20 мин). Бег 1500м. | 1 |  |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину с 9-11 шагов разбега | 1 |  |
| 9 | Прыжки. Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега | 1 |  |
| 10 | Прыжок в длину с места. Тройной, пятерной прыжок. Многоскоки. | 1 |  |
| 11 | Прыжки через скакалку. Контрольные упражнения. | 1 |  |
| 12 | Соревнования. | 2 |  |
| 13 | Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. |  | 1 |
| 14 | ОРУ с различными предметами. ОРУ на развитие силы. Висы, упоры. | 1 |  |
| 15 | Опорный прыжок согнув ноги (ноги врозь). Лазание по канату. | 1 |  |
| 16 | Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове. Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |
| 17 | Развитие координации, гибкости, силовой выносливости | 1 |  |
| 18 | Метание набивного мяча | 1 |  |
| 19 | Метание малого мяча на дальность с разбега | 1 |  |
| 20 | Соревнования | 1 |  |
| 21 | Ловля и передача мяча со сменой мест | 1 |  |
| 22 | Броски мяча после ведения | 1 |  |
| 23 | Передачи мяча в движении парами, тройками | 1 |  |
| 24 | Тактические приемы | 1 |  |
| 25 | Учебная игра 3 на 3 с заданием | 1 |  |
| 26 | Соревнования | 1 |  |
| 27 | Попеременный двухшажный ход. Коньковый ход | 1 |  |
| 28 | Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный ход | 1 |  |
| 29 | Торможение и поворот «плугом» на спуске | 1 |  |
| 30 | Спуск в о.с. Подъем скользящим шагом | 1 |  |
| 31 | Правила игры в бадминтон. Подачи в парах- короткая, высокая. | 1 |  |
| 32 | Перемещение вперед, вправо, влево, назад. | 1 |  |
| 33 | Удары: сверху, сбоку, снизу, высокодалекие, плоские, подставки. | 1 |  |
| 34 | Тактика одиночной игры | 1 |  |
| 35 | Развитие ловкости, быстроты движений | 1 |  |
| 36 | Игровые стойки теннисиста, перемещения выпадами | 1 |  |
| 37 | Подачи с левого и правого угла по диагонали, с середины стола. | 1 |  |
| 38 | Удары: накат слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), топ- спин слева, топ- спин справа | 1 |  |
| 39 | Тактика одиночной игры | 1 |  |
| 40 | Учебная игра | 1 |  |
| 41 | Стойка игрока (волейбол. Перемещения. | 1 |  |
| 42 | Передача мяча сверху двумя руками на месте, над собой, через сетку. | 1 |  |
| 43 | Нижняя прямая подача мяча через сетку | 1 |  |
| 44 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  |
| 45 | Тактика свободного нападения | 1 |  |
| 46 | Учебная игра по упрощенным правилам | 1 |  |
| 47 | Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Останова мяча | 1 |  |
| 48 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника | 1 |  |
| 49 | Удары по воротам на точность попадания в цель | 1 |  |
| 50 | Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. | 2 |  |
| 51 | Комбинации из освоенных элементов | 2 |  |
| 52 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение | 2 |  |
| 53 | Игра по упрощенным правилам | 2 |  |
| 54 | Игры и игровые задания. Мини- футбол | 2 |  |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 |  |
| 56 | Прогулки и игры на свежем воздухе. | 10 |  |

Учебно-тематический план 2 год обучения, 2 группа (13-15 лет)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | | |
| практика | | теория |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях |  | | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях |  | | 1 |
| 3 | Контрольные занятия на определение физического развития занимающихся | 1 | |  |
| 4 | Из истории летних Олимпийских игр |  | | 1 |
| 5 | Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 1 | |  |
| 6 | Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Челночный бег | 1 | |  |
| 7 | Равномерный бег (15-20 мин). Бег 2000м. | 1 | |  |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину с 11 шагов разбега | 1 | |  |
| 9 | Прыжки. Прыжок в высоту с 7 шагов разбега. | 1 | |  |
| 10 | Многоскоки. Тройной, пятерной, прыжок с места | 1 | |  |
| 11 | Прыжки через скакалку. Контрольное упражнения | 1 | |  |
| 12 | Метание набивного мяча | 1 | |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов разбега | 1 | |  |
| 14 | Соревнования | 1 | |  |
| 15 | Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков для растущего организма. Самоконтроль |  | | 1 |
| 16 | Ору с различными предметами. ОРУ на развитие силы, силовой выносливости. Упражнения в висах и упоров. | 2 | |  |
| 17 | Опорный прыжок согнув ноги (снаряд в длину), прыжок боком. | 1 | |  |
| 18 | Длинный прыжок. Стойка на голове, руках.»Мост». Комбинация из 4-5 акробатических элементов. | 1 | |  |
| 19 | Развитие координационных способностей, гибкости, скоростно- силовых способностей. | 1 | |  |
| 20 | Соревнования | 1 | |  |
| 21 | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Баскетбол. | 1 | |  |
| 22 | Индивидуальная техника защиты. | 1 | |  |
| 23 | Закрепление техники владения мячом, техники перемещений. | 1 | |  |
| 24 | Позиционное нападение и личная защита. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков в нападении и защита. | 1 | |  |
| 25 | Учебная игра с различными заданиями | 1 | |  |
| 26 | Соревнования | 1 | |  |
| 27 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | |  |
| 28 | Одновременный двухшажный коньковый ход | 1 | |  |
| 29 | Торможение и поворот «плугом» на спуске | 1 | |  |
| 30 | Спуски в различных стойках. Подъем скользящим бегом | 1 | |  |
| 31 | Правила соревнований по бадминтону. Подачи в парах через сетку: короткая, высокая, плоская. | 1 | |  |
| 32 | Игровые упражнения в перемещениях, выполняемые по заданным точкам | 1 | |  |
| 33 | Удары в парах через сетку: открытой и закрытой стороны ракетки, плоские, атакующие. | 1 | |  |
| 34 | Тактические действия игроков в центре площадки, на задней линии, у сетки. Игра в одиночном разряде. | 1 | |  |
| 35 | Развитие ловкости, скоростной реакции, ловкости. | 1 | |  |
| 36 | Выполнение игровых стоек по заданию, перемещений ( прыжками, бросками) н/теннисе. | 1 | |  |
| 37 | Подачи мяча с середины стола на левый и правый угол стола; по диагонали | 1 | |  |
| 38 | Удары в парах: подрезка слева (закрытой ракеткой), подрезка справа (открытой ракеткой), крученая «свеча» | 1 | |  |
| 39 | Тактические приемы: нападение против защитника; защитник против нападения. | 1 | |  |
| 40 | Игра на счет в одиночном разряде. | 1 | |  |
| 41 | Волейбол. Передача над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подача. | 1 | |  |
| 42 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером | 1 |  | |
| 43 | Комбинации из освоенных элементов; прием, передача, удар. | 1 | |  |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов: техника перемещений и владение мячом. | 1 | |  |
| 45 | Позиционное нападение с изменением позиций | 1 | |  |
| 46 | Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | |  |
| 47 | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, головой (по летящему мячу) | 1 | |  |
| 48 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. | 1 | |  |
| 49 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой | 1 | |  |
| 50 | Перехват мяча. Игра вратаря. | 2 | |  |
| 51 | Удары по поворотам указанными способами на точность попадания мячом в цель. | 2 | |  |
| 52 | Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам | 2 | |  |
| 53 | Нападение в игровых заданиях с атакой и без а1аки ворот. | 2 | |  |
| 54 | Игра по упрощенным правилам | 2 | |  |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 | |  |
| 56 | Прогулки и игры на свежем воздухе | 10 | |  |
| Учебно- тематический план 3 год обучения, 2 группа (13-15 лет) | | | | |
| № | Тема | Количество часов | | |
| практика | | теория |
| 1 | Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях |  | | 1 |
| 2 | Инструктаж по технике безопасности и поведение при чрезвычайных ситуациях |  | | 1 |
| 3 | Контрольные занятия на определение физического развития детей | 1 | |  |
| 4 | Из истории зимних Олимпийских игр. Современное олимпийское движение. |  | | 1 |
| 5 | Низкий страт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. | 1 | |  |
| 6 | Скоростной до 70 м. Бег на результат 100м. Челночный бег | 1 | |  |
| 7 | Бег в равномерном темпе (15-20 мин). Бег на 2000м. и на 1500м. | 1 | |  |
| 8 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | |  |
| 9 | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега | 1 | |  |
| 10 | Прыжок с места. Тройной, пятерной прыжок. Многоскоки. | 1 | |  |
| 11 | Прыжки через скакалку. Контрольные упражнения. | 1 | |  |
| 12 | Бросок набивного мяча на дальность | 1 | |  |
| 13 | Метание малого мяча на дальность с полного разбега, в горизонтальную и вертикальную цель. | 1 | |  |
| 14 | Соревнования | 1 | |  |
| 15 | Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях. Самоконтроль. Основы ОЗОЖ |  | | 1 |
| 16 | ОРУ с различными предметами. ОРУ на развитие силы, силовой способности. Упражнения в висах и упорах. | 1 | |  |
| 17 | Опорный прыжок согнув ноги ( козел в длину)(м), прыжок боком (д) | 1 | |  |
| 18 | Длинный кувырок с разбега. Стойка на голове и руках акробатическая комбинация из 4-5 элементов. | 1 | |  |
| 19 | Развитие координационных, силовых, скоростно-силовых способностей, гибкости. | 1 | |  |
| 20 | Соревнования. | 1 | |  |
| 21 | Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок. | 1 | |  |
| 22 | Ловля и передача мяча в парах, тройках, квадрате, круге с пассивным сопротивлении защитника. | 1 | |  |
| 23 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Нападение быстрым прорывом. | 1 | |  |
| 24 | Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 1 | |  |
| 25 | Позиционное нападение и личная защита. Взаимодействие трех игроков. Учебная игра. | 1 | |  |
| 26 | Соревнования. | 1 | |  |
| 27 | Попеременные и одновременные ходы. | 1 | |  |
| 28 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | |  |
| 29 | Преодоление конртуклона. Повороты в движении. | 1 | |  |
| 30 | Спуски. Подъемы. Торможение. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 1 | |  |
| 31 | Бадминтон. Комбинации из освоенных элементов техники: стойки, перемещения, подачи, прием. | 1 | |  |
| 32 | Удары в парах через сетку: атакующие («полусмеш», «смеш») | 1 | |  |
| 33 | Тактика парной игры (расстановка партнеров и их действия во время игры) | 1 | |  |
| 34 | Комбинации из освоенных элементов. Игра в парном разряде. | 1 | |  |
| 35 | Развитие координации, ловкости, скоростной реакции | 1 | |  |
| 36 | Н/теннис. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений, подач, ударов мяча. | 1 | |  |
| 37 | Выполнение ударов в парах слева с верхним вращением, справа с верхним вращением, слева с нижним вращением, справа с нижним вращением. | 1 | |  |
| 38 | Выполнения ударов по мячу, подброшенному партнером в определенный точки стола | 1 | |  |
| 39 | Тактические приемы: защитник против защитника, нападающий против нападающего. | 1 | |  |
| 40 | Игра на счет в одиночном разряде, в парном разряде. | 1 | |  |
| 41 | Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | |  |
| 42 | Прием мяча, отраженного сеткой. Подача мяча в заданную часть площадки | 1 | |  |
| 43 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 1 | |  |
| 44 | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. | 1 | |  |
| 45 | Тактика свободного нападения. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. | 1 | |  |
| 46 | Учебная игра в волейбол. | 1 | |  |
| 47 | Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. | 1 | |  |
| 48 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом | 1 | |  |
| 49 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 2 | |  |
| 50 | Удары по воротам на меткость попадания мячом в цель | 2 | |  |
| 51 | Игра вратаря. Перехват мяча | 2 | |  |
| 52 | Различные комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Учебная игра. | 2 | |  |
| 53 | Позиционные нападения с изменением позиций. Учебная игра. | 2 | |  |
| 54 | Игры и игровые задания. Мини- футбол. | 2 | |  |
| 55 | Контрольные упражнения | 2 | |  |
| 56 | Прогулки и игры на свежем воздухе. | 10 | |  |

Содержание программы.

**Тема 1. Вводный блок. Техника безопасности***.*

Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале, на катках, на спуске. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях.

**Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры***.*

Понятие о физической культуре. История возражения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

**Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение***.*

Спортивная терминология. Специальная терминология видов спорта. Рабочее место. Устройство снарядов, тренажеров, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь

**Тема 4. Гигиена, самоконтроль занятий; основы ОЗОЖ**

Общий режим дня. Правильное питание и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиенические правила занятий. Понятие о «спортивной форме» и здоровом образе жизни. Понятие об утомлении и перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок. Само- массаж. Оказание 1 помощи при травмах. Предупреждение и профилактика заболеваний.

**Тема 5. Общая физическая подготовка***.*

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно- связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно- сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на работу опорно- двигательного аппарата, сердечно- сосудистой, дыхательной и других систем организма. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой ,с набивными мячами, с гантелями, на гимнастических скамейках и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, н/теннис, лыжи, коньки, туристическая подготовка).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа); разводка, подтягивание, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, выпады, прыжки.

**Тема 6. Контрольные упражнения. Тестирование***.*

Уровень физической подготовленности детей, занимающихся доступными видами спорта, определяется с помощью двигательных тестов. Контрольные тесты проводятся 2-4 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Тема 7. Соревнования**.

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на праздничные дни календаря, каникулы, начало и конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

**Тема 8. Культурно- массовая и вспомогательная работа.**

Вечера, экскурсии, спортивные праздники, посещений спортивных соревнований.

**Тема 9 Прогулки, игры на свежем воздухе.**

Подвижные игры, русские народные игры на свежем воздухе. Катание на велосипеде, на роликах. Катание на санках, снегокатах, подвижные игры на лыжах, санках. Ориентирование на местности. Спортивные игры на свежем воздухе.

Знания и умения.

**Предметно- информационный компонент:**

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;

- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровья.

**Деятельностно- коммуникативный компонент:**

- применение знаний, умений и навыков физической культуры в практической деятельности;

- умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;

- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

**Ценностно- ориентационный компонент:**

- сформировать потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;

- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;

- отношение к здоровью как ценности, условие самореализации и социальной адаптации;

- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Методическое обеспечение.

Минимальный набор оборудования: гимнастические скамейки, маты, скакалки, гимнастические палки, различные мячи, оборудование для бадминтона, н/тенниса, лыжный инвентарь, гантели. Наличие комплексной спортивной площадки и спортивного зала.

Большое значение имеет оформление зала: учебно- наглядные пособия, плакаты с изображениями известных спортсменов благотворно влияют на детскую психику, стимулирую желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно- воспитательную функцию. В зале желательно использование аудиоаппаратуры.

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно- тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электропожаробезопасности. Рекомендуемая норма площади- на каждого занимающегося должно приходиться примерно по 6 кв.м., то есть для группы из 10-15 человек достаточное зал площадью 60-90 кв.м. Эта площадь включают в себя площадь, занимаемую гимнастическими снарядами, свободное место для отдыха между подходами к снарядам. При меньших размерах нельзя разместить достаточное количество оборудования и из-за скученности повышается вероятность получения травмы; в более просторном зале затрудняется контроль за проведением занятия, поведением занимающихся, что особенно важно при занятиях с новичками и с детьми младшего возраста. Помещение должно быть хорошо освещено. Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

Литература.

1. Амонашвили Ш.А. Педагогика здоровья.-М.;Педагогика, 1990.
2. Баула Н.П. Физическая культура.-М.; ООО» Чистые пруды», 2005.
3. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах.-М.; Владос, 2003.
4. Ежи Талага: Энциклопедия физических упражнений.-М.; ФиС, 1998.
5. Николаичева И.М.,Фищенко А.В. Программа дополнительного образования по физическому воспитанию.-М.; ДЮКФП «Центральный»,2005.

Содержание:

Пояснительная записка 2

Учебно- тематическое планирование 14

Содержание программы 41

Список литературы 44