

Управление образования, молодежной политики и спорта администрации
Амурского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
центр творчества «Темп» г. Амуурска
Амурского муниципального района Хабаровского края

ПРИНЯТА
на педагогическом
совете
Протокол № 5
от 03 июля 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ «Темп»
Е.В. Полуянова
Приказ № 82-Д
от 03 июля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Быстрее, выше, сильнее»

(вид деятельности – общая физическая подготовка)

Уровень программы - стартовый

Возраст обучающихся – 7-17 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:
Климович Владимир Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Амурск
2023

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность, которая оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние человека, воспитывает «стойкий иммунитет» к вредным привычкам.

В условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы. Именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируя у них разнообразие двигательные изменения и навыки.

В числе первоочередных задач, стоящих сегодня перед педагогами, родителями и общественностью – это необходимость создания таких условий, при которых обучающиеся различного возраста смогли бы регулярно заниматься физическими упражнениями в свободное время.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» способствует целенаправленному развитию личностных качеств обучающегося: упорства, трудолюбия, силы воли, ответственность, позитивное видение мира и другие. Особое внимание уделяется развитию физических и коммуникативных качеств личности обучающегося.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018 г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае от 26.09.2019 г. № 383П;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ «Темп», утвержденное приказом директора от 14.02.2019;
- Устав МБУ «Темп» г. Амурска.

Направленность программы - физкультурно – спортивная.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается 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.

Темы и разделы программы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Актуальность программы состоит в том, что современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы.

Количественный состав обучающихся школы позволяет формировать группу из обучающихся разного возраста.

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Отличительные особенности программы:

- программа дополняет школьный материал с учетом интереса обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в жизни;

- программой предусматриваются теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях;

- учебный материал структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Адресат программы. Обучение по данной программе ориентировано на обучающихся 7 – 17 лет.

Четкой возрастной границы при наборе в ту или иную группу нет.

Наполняемость групп устанавливается в количестве 15 человек.

Работа по программе «Быстрее, выше, сильнее» осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Учитывается психологическое, физическое и эмоциональное состояние каждого обучающегося.

Уровень программы – стартовый. Обучающиеся в ходе реализации программы осваивают первоначальные знания и знакомятся со спецификой предметной области общефизической направленности

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 1 год, 144 часа.

Форма обучения - очная.

Виды занятий. Основной формой образовательной деятельности является групповое учебно-тренировочное занятие.

Форма организации образовательной деятельности с обучающимися: групповая, индивидуальная.

Форма занятия: Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Период	Продолжительность занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	2	4	36	144

Цель и задачи программы

Цель: Укрепление здоровья и двигательной активности обучающихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Предметные:

- знакомить с базовыми видами спорта;
- формировать навыки работы в различной технике двигательной деятельности, навыки работы со спортивным оборудованием.

Метапредметные:

- учить контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- развивать коммуникативные качества, умение общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Личностные:

- формировать потребность к самостоятельным занятиям спортом;
- формировать волевые качества: смелость, активность, выносливость.

Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	2	2	-	беседа, инструктаж
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	66	2	64	выполнение упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	72	4	68	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
	Итого часов	144	6	138	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний.

Вводное занятие.

Теория. Введение в программу. Правила поведения и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

2.1. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.3. Дыхательная гимнастика.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.4. Корректирующая гимнастика.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с

гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

2.6. Оздоровительный бег.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). У нас не спортивная школа

3.1. Основы видов спорта.

Теория. Основы видов спорта. **добавить**

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

3.2. Подвижные игры.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3.3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3.4. Спортивные игры.

Практика. Спортивные игры.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

3.5. Соревнования и конкурсы.

Практика. Соревнования по ОФП, соревнования — эстафеты, соревнования «Веселые старты», соревнования-поединки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья».

3.6. Двухсторонние игры. (4 часа)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 4. Контрольные испытания.

Практика. Сдача нормативов.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Планируемые результаты

Личностные:

- воспитан устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры;
- формируются личностные качества: смелость, активность, выносливость;

Метапредметные:

- владеют простейшим способом контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности
- сформированы коммуникативные качества, умение общаться и взаимодействовать со сверстниками.

Предметные:

- знают базовые виды спорта;
- имеют навыки работы в различной технике двигательной деятельности, навыки работы со спортивным оборудованием.

Обучающиеся будут знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Будут представлять

Будут оказывать помощь
Будут демонстрировать

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

Период	Сроки	Кол-во недель
Продолжительность учебного года	01.09. - 31.05.	36 недель
Начало учебного года		
- для групп второго и последующих годов обучения	01.09.	
- для групп первого года обучения	15.09.	
Период образовательной деятельности I полугодие	01.09.–31.12.	17 недель
Период образовательной деятельности II полугодие	07.01 - 31.05	19 недель
Текущий контроль	В течение года	После освоения каждой темы программы
Входящая диагностика	Сентябрь	
Промежуточная диагностика	Декабрь	
Итоговая диагностика	Май	

Календарный учебный график составляется более подробно ежегодно на каждый учебный год и на каждую учебную группу и является обязательным **Приложением 1** к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее».

Условия реализации образовательной программы

Материально-техническая база:

Место проведения:

- спортивная площадка;
- класс (для теоретических занятий);
- спортивный зал.

Инвентарь:

- волейбольные мячи;
- баскетбольные мячи;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- малые мячи;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;
- щиты с кольцами;
- секундомер;
- спортивные маты.

Информационное обеспечение:

- интернет источники, ЦОР, литература.

Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации обучения. лфк

Важным условием, необходимым для реализации программы, является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Формы аттестации

Результаты реализации дооп

Формы:

- учебные во внутренних играх,

-

К окончанию 1-го полугодия осваивают--- и будут учиться в – соревнованиях.....

Через что получил результат

Коммуникативность – к 1-му полугодю обучающиеся будут исполнять роли ребенка, сменяемость ролей, будет брать на себя ответственность за результаты спортивной деятельности. Повысится самоорганизация---, будет проявлять самоорганизацию в хранении формы, спортивного инвентаря

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Оценочные материалы

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 4 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- формы контроля выполнения контрольных заданий: на некоторых занятиях по окончании освоения темы проводятся контрольные упражнения
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Способы определения результативности программы

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, участия в соревнованиях, активности обучающихся на занятиях;

- контрольные задания и тесты.

Нормативы

№	Наименование	мальчики	девочки
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
5.	Прыжки через скакалку(раз)		
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание прав, мешочка лев. 150 гр (м)	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	5-10	5-10
9.	Отбивание мяча (раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,м.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек.)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)		
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

Методические материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации:

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди обучающихся;

- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить обучающихся к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие обучающихся в «Весёлых стартах» и праздниках.

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Тестирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки	Зачет, Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, таблицы спортивный инвентарь: макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса.	Зачет, тестирование, соревнования

3. Список литературы

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018 г.;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае от 26.09.2019 г. № 383П;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ «Темп», утвержденное приказом директора от 14.02.2019;
- Устав МБУ «Темп» г. Амурска.

Литература для педагога

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2006.
2. Андреева Н.А. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. - М., 2005.
3. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 2009 г. – Томск: ТГПУ.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2005.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2000.
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М., 2010.
7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 2009.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2007.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2008.
12. Матвеев А.П. Программа «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007.
13. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2008.
14. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2006

15. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2010.
16. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996.
17. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2002.
18. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 2010.

Литература для обучающихся

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 2001.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2008.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Литература для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 2002.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 2004.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс», 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 2001
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 2013.

<i>№ п/п</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Примечание</i>
I	Раздел 1. Основы знаний (2 часа)					
1	Травматизм в спорте, причины. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2	комбинированная	Беседа Опрос		
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (66 часов)					
2-3	Строевые упражнения Расписать какие	4	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
4-6	Общеразвивающие упражнения без предметов: в партере, лежа	6	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
7-10	Общеразвивающие упражнения с партнёром	8	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
11-13	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	6	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
14	Дыхательная гимнастика	2	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
15-16	Акробатические упражнения	4	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
17	Преодоление полосы препятствий	2	комбинированная	Наблюдение.		

					Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
18-19	Выполнение упражнений	гимнастических	4	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
20-21	Оздоровитель ный бег:	Медленный бег	4	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
22-23		Бег на короткие дистанции	4	комбинированная	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
24-25		Эстафетный бег	4	комбинированная			
26		Кросс 500 метров	2	комбинированная	Зачёт		
27		Кросс 1000 метров	2	комбинированная	Зачёт		
28-29	Прыжки в длину с разбега		4	комбинированная			
30-31	Прыжки в высоту с разбега		4	комбинированная			
32-33	Метание гранаты в цель на дальность		4	комбинированная			
34	Контрольные соревнования по лёгкой атлетике		2	комбинированная	Зачёт		
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (72 часа)						
35	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.		2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
36	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя		2	групповая	Наблюдение.		

	прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.			Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
37	Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	2	групповая	Контрольные игры		
38	Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
39	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
40	Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
41	Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
42	Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
43	Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение		

				упражнений.		
44	Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
45-50	Подвижные игры	12	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
51	Упражнения на ловкость	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
52	Упражнения на координацию движений	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
53	Упражнения на гибкость	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
54	Упражнения на быстроту	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
55	Упражнения на выносливость	2	групповая	Наблюдение. Самоконтроль. Выполнение упражнений.		
56-63	Спортивные игры	16	групповая			

64	Соревнования по ОФП	2	групповая	Зачёт		
65	Соревнования по СФП	2	групповая	Зачёт		
66	Соревнования - эстафеты	2	групповая	Зачёт		
67	Соревнования «Веселые старты»	2	групповая	Зачёт		
68	Соревнования-поединки	2	групповая	Зачёт		
69-70	Двухсторонние игры	4	групповая	Контрольная игра		
71-72	Контрольные нормативы	4	комбинированная	Зачёт		