Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 78 г. Челябинска»
(МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска»)

Согласовано
Советом
Учреждения
протокол № 22
от 12.05.2023

Принято
решением Педагогического
совета
протокол № 318
от 15.05.2023

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска»
_____ Н. А. Кирасирова
«_15_» _05_ 2023
Приказ № 216 от 15.05.2023

Подписано цифровой подписью: МАОУ "СОШ № 78 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
DN: email=aniskovas@mail.ru, street=УЛ. МОЛОДОГВАРДЕЙЦЕВ, Д.62, К.В, c=RU, st=74 Челябинская область, l=Г. ЧЕЛЯБИНСК, givenName=Светлана Петровна, sn=Анискова, title=Заместитель директора по УВР, ou=Общее подразделение, o=МАОУ "СОШ № 78 Г. ЧЕЛЯБИНСКА", 1.2.643.100.3=120B3035363737303132393734, 1.2.643.100.1=120D313032373430323333343838 32, 1.2.643.100.4=120A37343437303332383330, 1.2.643.3.131.1.1=120C373434373131363732393936, cn=МАОУ "СОШ № 78 Г. ЧЕЛЯБИНСКА"
Дата: 2023.06.07 09:25:51 +05'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Физкультурно-спортивной направленности

Адресат программы: учащиеся 12-15 лет
Срок реализации программы: 3 год
Разработчик программы: Болдырева А.В.,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023

Содержание программы

1.Пояснительная записка……..... 3

1.1 Актуальность программы ……..... 4

1.2 Характеристика обучающихся по программе …….. 6

1.3 Воспитательный потенциал ……..... 7

1.4 Цель программы …… 8

1.5 Задачи программы 8

1.6 Планируемые результаты ……..... 9

2. Содержание программы ……..... 10

2.1 Учебный план 1 год обучения ……..... 10

2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения…….. 11

2.3 Учебный план 2 год обучения ……..... 15

2.4 Содержание учебного плана 2 года обучения ……..... 15

2.5 Учебный план 3 год обучения ……..... 19

2.6 Содержание учебного плана 3 года обучения …… 20

2.7 Календарный учебный график …… 24

3. Форматы аттестации …… 31

3.1 Контрольно - оценочные материалы…….. 31

4. Организационно-педагогические условия реализации программы….. 40

4.1 Методические материалы…….. 40

4.2 Список литературы……. 42

4.3 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса…… 44

5. Приложения …… 45

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» относится к **программам физкультурно-спортивной направленности** и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145- ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г. от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Указа президента РФ «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года».
3. Приказа Минпросвещения России от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся».
4. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р « Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
5. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
6. Проекта Концепции развития дополнительного образования до 2030 года.
7. СанПин 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству и организации работы ОО и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения коронавирусной инфекции».

9. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

10. Приказа Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.

11. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 № 196

12. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).

13. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298 “Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"

14. Устава МАОУ « СОШ №78 г. Челябинска»

15. Положения о дополнительном образовании обучающихся МАОУ «СОШ №78 г. Челябинска».

16. Положения о порядке зачисления, перевода и отчисления из объединений дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

17. Положения о текущем контроле, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам дополнительного образования в МАОУ «СОШ № 78 г. Челябинска».

1.1 Актуальность программы

Вопросы повышения физической активности школьников актуальны в современных условиях, так как школьные годы более всего представляют критический период в развитии привычки к физической активности, которая

затем переносится во взрослую жизнь, поэтому каждый школьник, независимо от его физического развития и подготовленности должен регулярно заниматься физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время, ориентирующих на здоровый образ жизни.

Именно дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, которые способствуют гармоническому развитию детей с ОВЗ в том числе. Поэтому для любого ребенка (а особенно ребенка с ОВЗ) ОФП является фундаментом дальнейшего развития.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Новизна данной программы заключается в использовании современных методик и технологий и возможности более углубленного изучения данного вида спорта. Создание системы последовательного обучения общефизической подготовки занимающихся различных возрастных групп параллельно общеобразовательному обучению в школе на протяжении всего периода обучения - это еще один из элементов новизны данной программы.

1.2 Характеристика обучающихся по программе

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Происходит бурная физиологическая перестройка организма. Неустойчивая эмоциональная сфера. Всплески и неуправляемость эмоций и настроений. Ведущей деятельностью у детей подросткового возраста становится общение со сверстниками. В этот период ребенок может отвергать те идеалы которые у него были в детском возрасте. Для многих детей этого возраста идеалом становится сверстник или какой то кумир взятый из многочисленных представителей суб культур (эмо, готы и.т.п.). Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению. Поэтому занятия спортом в этот период жизни очень важен для формирования правильных идеалов и норм поведения.

Программа рассчитана на детей от 12 до 15 лет. Срок реализации программы – 3 года. Всего – 513 часов. Каждой возрастной группе соответствует определенный уровень обучения. Программа предусмотрена в том числе для детей с ОВЗ.

1 год обучения рассчитано на детей – 12 до 13 лет.

Уровень освоения программы стартовый.

Объем программы 171 час.

Срок освоения программы 1 год.

2 год обучения рассчитано на детей – 13 до 14 лет.

Уровень освоения программы базовый.

Объем программы 171 час.

Срок освоения программы 1 год.

3 год обучения рассчитано на детей – 14-15 лет.

Уровень освоения программы продвинутый.

Объем программы 171 час.

Срок освоения программы 1 год.

№ п/п	Уровень сложности	Количество часов
1	Стартовый	171
2	Базовый	171
3	продвинутый	171

Режим занятий и объем программы.

Срок реализации.	Продолжитель-ность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.	Количествен-ный состав
1 год	2 по 40 мин.	2 1 в 2 недели	4 1	171	15
2 год	2 по 40 мин.	2 1 в 2 недели	4 1	171	15
3 год	2 по 40 мин.	2 1 в 2 недели	4 1	171	15

1.3 Воспитательный потенциал программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» нацелена на физическое воспитание всестороннего развития личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В ней использованы эффективные формы и методы работы со школьниками и мероприятия, обеспечивающие работу.

Занятия по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и

социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Продолжительность учебного года 38 недель, 171 час в год непосредственно в условиях спортивной секции. Из них основой образовательного процесса является групповое обучение. Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, игра, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

1.4 Цель программы

Привить детям потребность к систематическим занятиям спортом, повысить уровень физической подготовленности обучающихся. Сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

1.5 Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья, закаливание организма детей и содействие их гармоничному, нравственному и физическому воспитанию.
2. Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей.

Образовательные:

1. Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.
2. Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью.
3. Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.

2. Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки.

2. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

3. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

4. Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.6 Планируемые результаты.

1.Осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

2.Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

3. Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка);

4.Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;

5.Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Содержание программы.

Программа рассчитана на детей от 12 до 15 лет. Срок реализации программы – 3 года. Всего – 513 часов. **Продолжительность учебного года 38 недель непосредственно в условиях кружка.**

Режим организации занятий.

Срок реализации.	Продолжительность занятий (час).	Периодичность в неделю (час).	Кол-во часов в неделю (час).	Кол-во часов в год.
1 год	2 по 40 мин.	2 1 в 2 недели	4 1	171
2 год	2 по 40 мин.	2 1 в 2 недели	4 1	171
3 год	2 по 40 мин.	2 1 в 2 недели	4 1	171

2.1 Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка.	10	10		Тест
2	Общая физическая подготовка.	46		46	Демонстрация
3	Специальная физическая подготовка	46		46	Выполнения упражнения
4	Техническая подготовка	45		45	Выполнения упражнения
5	Тактика	10		10	Демонстрация
6	Контрольные нормативы, зачеты	14		14	Сдача нормативов
	Итого:	171	10	161	

2.2 Содержание учебного плана 1 года обучения (см. Приложения).

1.Теоретическая подготовка (10 часов).

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической

культуры и спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**.** Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека. Гигиена закаливания. Режимы тренированных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Текущий контроль: Тестирование

2. Общая физическая подготовка (46 часов)

Строевые упражнения

Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления. Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом, ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

Упражнения для развития скоростных способностей:

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

Акробатические упражнения

Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики.

Упражнения на развитие силовой выносливости:

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

Спортивные игры:

Правила игры в футбол. Футбол Баскетбол и ручной мяч: ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам. Волейбол — перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты — действия с мячом; тактика нападения — индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра.

Подвижные игры

Текущий контроль: Демонстрация – Подвижной игры.

3. Специальная физическая подготовка (46 часов)

- Упражнения для развития быстроты;

-Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств;

- Упражнения для развития специальной выносливости;

- Упражнения для воспитания специфической координации.

Текущий контроль: Выполнения упражнения- Прыжок с места

4. Техническая подготовка – 45 часов.

- Техника бега по прямой;

- Техника бега по виражу.

Текущий контроль: Выполнения упражнения - 60м на результат

5.Тактическая подготовка – 10 часов.

- Тактика бега на 100 м;

- Тактика бега на 1000 м;

- Групповые забеги.

Текущий контроль: Выполнения упражнения - Бег на 1000м.

6. Контрольные нормативы, зачеты (14 часов).

Скоростно-силовые качества.

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость.

Бег (1000м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности.

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки; сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 3х10 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-»

лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30 см. руки вперед-внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0, 5 см.

Промежуточный контроль: Сдача нормативов

2.3 Учебный план 2 года обучения.

Название раздела, темы	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
	всего	**теория**	**практика**	
Теоретическая подготовка.	10	10		Опрос
Общая физическая подготовка.	60		60	Демонстрация
Специальная физическая подготовка	40		40	Выполнения упражнения
Техническая подготовка	51		51	Выполнения упражнения
Тактика	10		10	Выполнения упражнения
Контрольные нормативы, зачеты	10		10	Сдача нормативов
Итого:	171	10	161	

2.4 Содержание учебного плана 2 года обучения.

1. **Теоретическая подготовка (10 часов)**

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом;

Текущий контроль- Опрос

2. **Общая физическая подготовка (60 часов)**

- Строевые упражнения (5 часов)

Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

- Гимнастические упражнения. (15часов)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах с набивными мячами и гимнастической скакалкой.

- Акробатические упражнения. (5часов)

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад.

- Легкоатлетические упражнения (15часов)

Бег с ускорением до 40 метров.

Повторный бег 2-3 х 20-30 метров, 2-3 х 30-40 метров.

Бег 60 метров с низкого старта, 60 метров.

Бег с препятствиями 60 метров (количество препятствий 4), в качестве препятствий используются набивные мячи.

Бег в чередовании с ходьбой до 200 метров.

Бег медленный до 3-х минут.

Бег или кросс до 500 и до 1000 метров.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

- Спортивные игры – волейбол, футбол, ручной мяч (5 часов)

- Подвижные игры – «салки», «невод», «подвижная цель», «перестрелка», «перетягивание через черту», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками» и

т.д. (5часов)

Текущий контроль- демонстрация комплекса УГГ

3. **Специальная физическая подготовка (30 часов)**

Упражнения для развития быстроты;

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для воспитания специфической координации.

Текущий контроль- Демонстрация челночного бега

4. **Техническая подготовка – 51 часов.**

Техника бега по прямой;

Техника бега по виражу.

Текущий контроль - Выполнения упражнения 60 м

5. **Тактическая подготовка – 10 часов.**

Тактика бега на 100 м;

Тактика бега на 1500 м;

Групповые забеги.

Текущий контроль – Выполнения упражнения сдача 1 км

6. **Контрольные нормативы, зачеты (10 часов)**

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость

Бег (1500м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При

пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки; сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 3х10 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-» лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30 см. руки вперед-внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0, 5 см.

Промежуточная аттестация – Сдача нормативов

2.5 Учебный план 3 года обучения

Название раздела, темы	**Количество часов**			**Формы аттестации/ контроля**
	всего	**теория**	**практика**	
Теоретическая подготовка.	6	6		Опрос
Общая физическая подготовка.	50		50	Выполнение упражнения-
Специальная физическая подготовка	40		40	Выполнение упражнения-
Техническая подготовка	40		40	Выполнение упражнения
Тактика	7		7	Выполнение упражнения-
Интегральная подготовка	20		20	Демонстрация
Контрольные нормативы, зачеты	8		8	Сдача нормативов.
Всего:	171	6	165	

2.6 Содержание учебного плана 3 года обучения

Теоретическая подготовка (6 часов)

Закаливание организма юного спортсмена. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена, психологическая подготовка в процессе тренировки.Правила соревнований.

Текущий контроль- Опрос

2. Общая физическая подготовка (50 часов)

- Строевые упражнения (3 часов)

Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

-Гимнастические упражнения. (7 часов)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах с набивными мячами.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах с набивными мячами и гимнастической скакалкой.

- Акробатические упражнения. (10 часов)

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад.

- Легкоатлетические упражнения (12 часов)

1. Бег с ускорением до 40 метров.
2. Повторный бег 2-3 х 20-30 метров, 2-3 х 30-40 метров.
3. Бег 60 метров с низкого старта, 60 метров.
4. Бег с препятствиями 60 метров (количество препятствий 4), в

качестве препятствий используются набивные мячи.

5. Бег в чередовании с ходьбой до 200 метров.
6. Бег медленный до 3-х минут.
7. Бег или кросс до 500 и до 2000 метров.
8. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

- Спортивные игры – волейбол, футбол, ручной мяч (10 часов)
- Подвижные игры – «салки», «невод», «подвижная цель», «перестрелка», «перетягивание через черту», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками» и т.д. (10 часов)

Текущий контроль –Выполнение упражнения подтягивание

3. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Упражнения для развития быстроты;

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для воспитания специфической координации.

Текущий контроль- Демонстрация челночного бега

4. **Техническая подготовка – 40 часов.**

1. Техника бега по прямой; Техника бега по прямой. Кроссовая подготовка. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег с ускорением. Равномерный бег 1000-1200 м. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

2. Техника бега по повороту. Техника бега по повороту. Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.

Текущий контроль- Выполнения норматива 400м

5. Тактическая подготовка – 7 часов.

1.Тактика бега на 60 м;

2. Тактика бега на 1000 м;2000м;

3. Бег с общего старта

Текущий контроль- Контрольный забег 2000м

6. Интегральная подготовка -20 часов.

1. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

2. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

3. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).

4. Многократное выполнение технических приемов.

5. Многократное выполнение тактических действий.

6. Учебные старты.

Текущий контроль – Демонстрация Прыжка в длину с разбега

7. **Контрольные нормативы, зачеты (8 часов)**

Скоростно-силовые качества

Прыжок в длину с места. Испытуемый становится ногами к черте, выполняет прыжок вперед одновременно толкаясь двумя ногами. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от черты до ближайшего касания места приземления любой частью тела. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается. Не разрешается отталкиваться одной ногой. Лучший результат из трех попыток фиксируется в сантиметрах.

Выносливость

Бег (2000м.). Выполняется на беговой дорожке стадиона или по дорожке с асфальтовым или грунтовым покрытием. Учащийся с высокого старта по команде «Марш» выполняет бег в избранном темпе. При пересечении финишной линии время фиксируется с точностью 0,1сек. Разрешается переходить на шаг.

Силовые способности

Подтягивание на перекладине (мальчики; кол-во раз). Учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху), подтягивает тело до уровня пересечения подбородком оси перекладины и возвращается в и.п. Начало упражнения выполняется плавно без рывков.

Вис на согнутых руках на перекладине (девочки; сек.) учащийся принимает на перекладине положение виса (хват сверху) так, чтобы подбородок находился выше оси перекладины. В этом положении ученик удерживает свое тело. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Секундомер выключается, если подбородок пересек ось перекладины.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Ноги согнуты в коленях 90%, руки скрестно прижаты к груди, пальцы касаются лопаток, расстояние от таза до пяток 25-30 см. Партнер держит ноги и колени вместе. Учащийся поднимает туловище, сгибая его до касания локтями бедер, затем опускается на пол, касаясь пола лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за 1 минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или на ковре.

Координационные способности.

Челночный бег 3х10 м. На полу проводятся две параллельные линии на расстоянии 10 м (можно использовать разметку волейбольной площадки). Для проведения челночного бега необходимо иметь два бруска размером 5х5х10см. Ученик располагается за стартовой линией, поднимает один из них, возвращается к линии старта и кладет брусок за линию, вновь бежит, забирает второй брусок и возвращается к стартовой линии. Бросать бруски через линию запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Гибкость.

Наклон вперед из положения сидя. На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну из них от точки пересечения наносится разметка в см. В одну сторону от точки пересечения разметка наносится от 0 до 35 см со знаком «+». В противоположную сторону от 0 до 20 со знаком «-

». Испытуемый (без обуви) садится со стороны разметки со знаком «-» лицом к разметке со знаком «+», так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения. Ступни вертикально, расстояние между пятками 25-30 см. руки вперед-внутрь, ладони вниз. Партнеры прижимают колени испытуемого руками к полу, не позволяя сгибать ноги во время выполнения наклонов. Выполняется три медленных, предварительных наклона (ладони скользят по размеченной линии). Четвертый наклон выполняется как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательный или положительный с точностью до 0, 5 см.

Итоговая аттестация: Сдача нормативов. Участие в соревнованиях

2.7 Календарный учебный график

Календарный учебный график 1-й год обучения

	Год обучения: с 1 сентября по 31 мая																									
Год обучения	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь			Февраль				
Недели обучения	**01.09.22- 04.09.22**	**05.09.22- 11.09.22**	**12.09.22 -18.09.22**	**19.09.22- 25.09.22**	**26.09.22 -02.10.22**	**03.10.122- 09.10.22**	**10.10.22 -16.10.22**	**17.10.22- 23.10.22**	**24.10.22 - 30.10.22**	**31.10.22 – 6.11.22**	**07.11.22 - 13.11.22**	**14.11.22 – 20.11.22**	**21.11.22 – 27.11.22**	**28.11.22 – 04.12.22**	**05.12.22 – 11.12.22**	**12.12.22 – 18.12.22**	**19.12.22 – 25.12.22**	**26.12.22 – 01.01.23**	**09.01.23 – 15.01.23**	**16.01.23 - 22.01.23**	**23.01.23 - 29.01.23**	**30.01.23 05.01.23**	**06.02.23 - 12.02.23**	**13.02.23 -19.02.23**	**20.02.23 - 26.02.23**	**27.02.23- 05.03.23**
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Практика	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4
Теория	1			1		1				1				1			1									
Текущий контроль																										
Промежуточная и итоговая аттестация																										
Государственные праздники и выходные										4.11								1-8.01							23.02	
Занятия, не предусмотренные расписанием																										

Год обучения		Март				Апрель				Май				
Недели обучения		**06.03.23 – 12.03.23**	**13.03.23 – 19.03.23**	**20.03.23 – 26.03.23**	**27.03.23 -2.04.23**	**03.04.23 – 09.04.23**	**10.04.23 – 16.04.23**	**17.04.23 – 23.04.23**	**24.04.23 – 30.04.23**	**01.05.23– 07.05.23**	**08.05.23 – 14.05.23**	**15.05.23 – 21.05.23**	**22.05.23 – 28.05.23**	**Всего часов по программе**
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	171
	Практика	3	3	5	3	5	4	5	3	4	3	5	4	161
	Теория		1		1				1		1			10
Текущий контроль														
Промежуточная аттестация и итоговый контроль														
Государственные праздники и выходные		8.03									1.05 9.05			
Занятия, не предусмотренные расписанием														

Календарный учебный график 2-й год обучения

Год обучения: с 1 сентября по 31 мая																										
Год обучения		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				
Недели обучения		**01.09.23- 03.09.23**	**04.09.23- 10.09.23**	**11.09.23 -17.09.23**	**18.09.23- 24.09.23**	**25.09.23-01.10.23**	**02.10.23 - 08.10.23**	**09.10.23 -15.10.23**	**16.10.23 - 22.10.23**	**23.10.23 - 29.10.23**	**30.10.23 - 05.11.23**	**06.11.23 - 12.11.23**	**13.11.23 - 19.11.23**	**20.11.23 - 26.11.23**	**27.11.23 – 03.12.23**	**04.12.23 – 10.12.23**	**11.12.23 – 17.12.23**	**18.12.23 – 24.12.23**	**25.12.23– 09.01.24**	**10.01.24 - 14.01.24**	**15.01.24 - 21.01.24**	**22.01.24 - 28.01.24**	**29.01.24 - 04.02.24**	**05.02.24 -11.02.24**	**12.02.24 - 18.02.24**	**19.02.24- 25.02.24**	**26.02.24 – 03.03.24**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Практика	3	5	4	5	3	5	4	5	3	5	4	5	4	5	3	5	4	4	3	5	3	5	4	5	3	5
	Теория	1				1				1						1						1				1	
Текущий контроль																											
Промежуточная и итоговая аттестация																											
Государственные праздники и выходные																			1-8.01							23.02	
Занятия, не предусмотренные расписанием																											

Год обучения		Март				Апрель					Май				
Недели обучения		**04.03.24 – 10.03.24**	**11.03.24 – 17.03.24**	**18.03.24 – 24.03.24**	**25.03.24 -31.04.24**	**01.04.24 – 07.04.24**	**08.04.24 – 14.04.24**	**15.04.24 – 21.04.24**	**22.04.24 – 28.04.24**	**29.04.24– 05.05.24**	**06.05.24 – 12.05.24**	**13.05.204–19.05.24**	**20.05.24 – 26.05.24**	**27.05.24 –2.06.24**	**Всего часов по программе**
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	171 ч.
	Практика	3	3	5	3	5	4	5	3	5	3	5	4	4	161
	Теория		1		1				1		1				10
Текущий контроль															
Промежуточная аттестация и итоговый контроль															
Государственные праздники и выходные		8.03								1.05	9.05				
Занятия, не предусмотренные расписанием															

Календарный учебный график 3-й год обучения

Год обучения: с 2 сентября по 31 мая																											
Год обучения		Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль			
Недели обучения		**02.09.24- 08.09.24**	**09.09.24- 15.09.24**	**16.09.24 -22.09.24**	**23.09.24- 29.09.24**	**30.09.24- 06.10.24**	**07.10.24- 13.10.24**	**14.10.24 -20.10.24**	**21.10.24 - 27.10.24**	**28.10.24 - 03.11.24**	**04.11.24 - 10.11.24**	**11.11.24 - 17.11.24**	**18.11.24 - 24.11.24**	**25.11.24 - 01.12.24**	**02.12.24 – 08.12.24**	**09.12.24 – 15.12.24**	**16.12.24 – 22.12.24**	**23.12.24 – 29.12.24**	**30.12.24– 12.01.25**	**13.01.25 - 19.01.25**	**20.01.25 - 26.01.25**	**27.01.225- 02.02.25**	**03.02.25 - 09.02.25**	**10.02.25 -16.02.25**	**17.02.25 - 23.02.25**	**24.02.25- 02.03.25**	**03.03.25 – 09.03.25**
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	Практика	3	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	5
	Теория	1								1												1					
Текущий контроль																											
Промежуточная и итоговая аттестация																											
Государственные праздники и выходные											4.11								1 - 8.01								8.03
Занятия, не предусмотренные расписанием																											

Год обучения		Март					Апрель				Май			
Недели обучения		**10.03.25 – 16.03.25**	**17.03.25– 23.03.25**	**24.03.25 – 30.03.25**	**31.03.25 – 06.04.25**	**07.04.25 – 13.04.25**	**14.04.25 – 20.04.25**	**21.04.25 – 27.04.25**	**28.04.25 – 04.05.25**	**05.05.25 – 11.05.25**	**12.05.25 – 18.05.25**	**19.05.25 – 25.05.25**	**26.05.25 -31.05.25**	**Всего по программе**
		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	171
	Практика	3	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	165
	Теория	1				1						1		6
Текущий контроль														
Промежуточная и итоговая аттестация														
Государственные праздники и выходные									1.05	9.05-10.05				
Занятия, не предусмотренные расписанием														

3**. Форматы аттестации**

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего контроля , промежуточной, итоговой аттестации, которая отслеживает личностный рост ребенка по следующим параметрам:

1. Усвоение знаний по базовым темам программы
2. Овладение умениями и навыками, предусмотренными программой
3. Формирование коммуникативных качеств, трудолюбия, работоспособности.

Используются следующие формы проверки: демонстрация комплекса УГГ, демонстрации выполнении упражнений, сдачи нормативов, участие в соревнованиях

Методы проверки: наблюдение, тестирование, анализ уровня физической подготовленности

Итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи нормативов. Участие в соревнованиях.

Текущий контроль

Осуществляется в течении учебного года в форме тестирования, демонстрация комплекса УГГ, демонстрации выполнений упражнений,

Промежуточная аттестация

Сдача нормативов для проведения мониторинга уровня физического развития для определения результативности обучающихся.

Итоговая аттестация

Осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме сдачи нормативов и участия в соревнованиях «Спартакиада школьников», а также обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов .

3.1 Контрольно-оценочные материалы

Тест на тему «Общая физическая подготовка»

На занятиях применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль. Уровень освоения материала выявляется в опросах, в выполнении практических заданий. В течении года ведется индивидуальное педагогическое наблюдение за физическим развитием каждого обучающегося (Приложение 3).

Результаты освоения программного материала определяются по трём уровням:

Высокий уровень

Средний уровень

Низкий уровень

(Приложение 1)

Тест

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный

   А. на формирование правильной осанки;

   Б. на гармоничное развитие человека;

   В. на всестороннее и гармоничное физическое развитие

2. Основными признаками физического развития являются

   А. антропометрические показатели;

   Б. социальные особенности человека;

   В. особенности интенсивности работы

3. Какое из перечисленных определений не относится к основным физическим (двигательным) качествам человека?

   А. сила;

   Б. быстрота;

   В. стройность;

   Г. выносливость;

   Д. ловкость;

   Е. гибкость

4. Оценивают уровень ОФП по следующим показателям: А. быстрота, выносливость, силовая подготовленность; Б. быстрота, ловкость, гибкость; В.сила, быстрота, стройность

5. Выносливость – это А.способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; Б. способность преодолевать внешнее сопротивление; В.способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

6. Быстрота – это

   А.способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени; Б.способность преодолевать внешнее сопротивление;

В. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности

7. Гибкость - это А. способность преодолевать внешнее сопротивление; Б. способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности; В.способность выполнять движение с большой амплитудой
8. Сила – это А.способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время; Б. способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий; В. способность поднимать тяжелые предметы
9. Под физическим качеством «ловкость» понимают А. способность точно дозировать величину мышечных усилий; Б. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность; В.освоить действие и сохранить равновесие
10. Средства развития быстроты

    А. многократно повторяемые с максимальной скоростью упражнения;

    Б. бег на короткие дистанции;

    В. подвижные игры
11. Бег на длинные дистанции развивает А.ловкость; Б. быстроту; В.выносливость
12. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

    А. прыжки со скакалкой; Б. подтягивание в висе;

    В. длительный бег до 25-30 мин.
13. При помощи каких физических упражнений наиболее эффективно формируется физическое качество ловкость? А. посредством спортивных и подвижных игр; Б. посредством длительной равномерной работы средней интенсивности; В. посредством упражнений высокой интенсивности

14. Выносливость человека не зависит от А.прочности звеньев опорно-двигательного аппарата; Б.силы мышц; В.возможностей систем дыхания и кровообращения
15. Какой вид спорта обеспечивает наибольший прирост в силе?

    А.бокс; Б. керлинг; В. тяжелая атлетика
16. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости

    А.бокс; Б. гимнастика**;** В. армрестлинг
17. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития скоростных способностей

    А.спринтерский бег; Б. стайерский бег; В. тяжелая атлетика
18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются

    А. общеразвивающими; Б.собственно-силовыми; В.скоростно-силовыми
19. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений? А. фехтование; Б. баскетбол; В. художественная гимнастика
20. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека? А. укрепляют здоровье; Б. повышают работоспособность; В. формируют мускулатуру.

Ответы

В;А;В;А;В;А;В;Б;Б;Б;В;Б;А;А;В;Б;А;В;В;В

(Приложение 2)

Комплекс УГГ

Рассказ определения: **Утренняя гимнастика**, демонстрация комплекса.

Утренняя гимнастика – это целый комплекс упражнений, выполнение которых после сна дает заряд энергии и позитивное настроение на весь день.

Описание	**Дозировка**	**Методика**
Наклоны головы	*5-6 повторений*	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Медленные наклоны головы влево – вправо – вперед – назад. На счет раз – голову вперед; на счет два – назад; на счет три – влево; на счет четыре – вправо.
Вращательные движения головой	*по 8 раз в каждую сторону*	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение головы влево – вправо.
Вращение локтями вперед и назад	*по 8 раз в каждую сторону*	Исходное положение – ноги на ширине плеч, пальцы рук на плечи.
Разминка кистей	*10-15 оборотов*	Руки в замок – и вращаем пока не почувствуем, что связки полностью расслабились.
Упражнение для рук - «ножницы»	*16-20 раз*	Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняется перед собой параллельно и перпендикулярно полу.
Наклон туловища вперед	*16-20 раз*	Исходное положение – ноги врозь. С выдохом наклониться вперед, со вздохом вернуться в исходное положение. Колени не сгибать.
Повороты корпуса	*6-8 повторений*	Исходное положение – стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч, ступни вывернуты носками внутрь. Поворачиваем корпус влево и вправо по 2 раза на счет от 1 до 8.
Упражнение для мышц	*5-6 повторений*	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет раз – руки вперед-вверх – прогнуться назад, смотреть вверх; на счет два – наклониться вперед (колени не сгибать) – руками коснуться пола; на счет три – присесть на всей ступне, спина прямая, руки вперед; на счет четыре – исходное положение.
«Скручивание» туловища	*16-20 раз*	Исходное положение – ноги шире плеч, руки перед грудью «в замок», локти в стороны на уровне плеч. «Скручивания» туловища вдоль продольной оси. Поочередно выполняем упражнение влево – вправо.
Круговые вращения тазом	*5-7 повторений*	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Выполняем круговые вращения сначала влево на счет раз-два-три-четыре, потом вправо – пять-шесть-семь-восемь.
Разминка для коленных	*5-7 повторений*	Исходное положение – стоя, ноги шире плеч, чуть присели, руки – на коленях, спину держим ровно.

суставов		Колени сводим-разводим на счет раз-два-три-четыре.
Наклоны вперед	*5-7 повторений*	Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч, руки опущены. К каждой ноге делаем по 2 пружинистых наклона. На счет 1–4 наклоняемся вперед, потом к одной ноге, на счет 5–8 – вперед, к другой ноге. Выпрямились, руки на пояс, слегка прогнулись назад.
Махи ногами	*16 раз*	Исходное положение стоя. Махи ногами с вытягиванием рук вперед (попеременно) и касанием носком кончика ладоней.
Приседания на двух ногах	*20 раз*	Исходное положение стоя. На счет раз – приседаем, на счет два – возвращаемся в исходное положение.
Отжимания	*20 раз*	Исходное положение – упор лежа. Согнуть руки в локтях, опустив при этом тело до параллели с полом, после чего, напрягая тело, медленно разогнуть руки, вернувшись в исходное положение.
Бег на месте	*1-2 минуты*	Дыхание равномерное

(Приложение 3)

Контрольно переводные нормативы

№	Нормативы 12-13 лет	Пол	Уровень		
			Высокий	Средний	Низкий
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	7,7	8,5	9,2
		Д	8,0	8,9	9,6
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,4	5,8
		Д	5,2	5,7	6,1
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,2	11,1
		Д	9,9	10,7	11,5
4	Бег 1500 м (мин, сек)	М	6,40	7,55	8,3
		Д	7,03	8,15	9,10
5	Прыжок в длину с места (см)	М	183	162	147
		Д	167	147	132
6	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	5	3
7	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	29	18	12
		Д	15	9	6
8	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	9	5	3
		Д	13	6	4
9	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	47	37	31
		Д	41	31	27

№	Нормативы 14-15 лет	Пол	Уровень		
			Высокий	Средний	Низкий
1	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	8,2	7,7	7,1
		Д	7,9	8,7	9,1
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	5,0	5,4
		Д	4,9	5,3	5,7
3	Бег 60 м (сек)	М	8,1	9,1	9,7
		Д	9,5	10,2	10,8
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	9,55	11,27	12,40
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,00	9,27	10,10
10	Прыжок в длину с места (см)	М	218	193	167
		Д	183	162	148
11	Подтягивание на перекладине (раз)	М	13	19	5
13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	37	25	19
		Д	16	11	7
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	10	7	4
16	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	6	4
		Д	15	8	5
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	40	34
		Д	44	35	31

4.Организационно-педагогические условия реализации Программы.

4.1. Методические материалы

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является тренировочное занятие. Эффективность занятия во многом зависит от того, какие методы организации деятельности учащихся будут применяться. На занятиях по спортивным играм, ОФП, различным методам борьбы широко используются фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных заданий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, так как упражнения выполняются учащимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств. Перерывы, необходимые для отдыха, отводятся для объяснения и показа, уточнения исходных и конечных положений движения.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструктора и актива учеников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, либо на менее подготовленную группу.

Применение группового метода целесообразно при ограниченном месте занятий, когда одна или несколько групп выполняют игровые упражнения или двусторонние игры, а другие группы учеников занимаются воспитанием физических качеств за пределами игровой площадки.

Поточный метод предусматривает поочередное выполнение учащимися упражнений. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополнять их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники и комплексном воспитании двигательных качеств. Метод требует дифференцированного определения заданий. Группы, примерно равные по подготовленности, выполняют определенные задания последовательно и в определенных местах, называемых станциями. Станции имеют порядковый номер, название и таблицу с описанием упражнений. После опробования упражнений и изучения порядка смены станции приступают к выполнению упражнений. Продолжительность выполнения упражнений на одной станции, численный состав группы и паузы при смене станций определяют опытным путем, исходя из образовательных задач и подготовленности учащихся. При круговой тренировке нагрузка дифференцируется для девочек и мальчиков. Темп и количество повторений определяются и изменяются в зависимости от исходных и достигнутых результатов.

Помимо тренировочного занятия в ходе образовательного процесса также применяются такие формы организации деятельности учащихся как экскурсии, различные виды соревнований.

В учебно-тренировочном процессе широко используются три основные группы методов обучения: словесные, наглядные и практические. Первые две группы создают предпосылки, а реализации осуществляется при непосредственном использовании практического действия – упражнения. Все методы взаимообусловлены и применяются в комплексе.

Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, разговор, задание, указание, распоряжение.

Наглядные методы: показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц, и т.д.), просмотр учебных игр или официальных соревнований.

Практические методы основываются на активной двигательной деятельности занимающихся: метод упражнения, игровой метод, соревновательный метод.

Основной формой учебно-воспитательного процесса являются практические занятия – тренировки.

Воспитательный аспект:

1.Формирование здорового образа жизни:

- «Влияние закаливания и режима питания на физическую подготовку спортсмена» (беседа);

- «Мифы и реальность о наркотиках» (беседа);

- «Умение сказать нет» (профилактика вредных привычек), (тренинг);

- встреча с ведущими спортсменами города.

2. Формирование нравственных ценностей:

- «Этика поведения спортсмена» (беседа);

- «Пять подходов к решению конфликта» (беседа, тренинг);

- «Как не стать жертвой преступления, формы ответственности за себя» (беседа, тренинг).

4.2. Список литературы

Для обучающихся и их родителей:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.
2. Мелихова Т.М. Отбор детей для занятий спортом на основе комплекса критериев: Учеб. пособие / Т.М. Мелихова. – Омск, Челябинск: ЧГИФК, 1990. – 50 с.
3. Богданов Г.П. Школьника – здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) – М; Ф и С, 1989г.
4. Богословский В.П., Мейксон Г.Б. Физкультура в школе № 6, 1993 г.
5. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей – М: «Просвещение», 1965г.

6. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста М: Ф и С, 1966г.
7. Гужаловский А.А. Физическая подготовка школьника. Челябинск: Ю-Урал. Кн.Изд-во, 1980г.
8. Двигательная активность, оценка физического состояния детей и молодежи: Межвузовский об научн. тр. (от ред. А.Г. Фалалеев, А.Г. Колеков), СпбНИ МФК-СПБ, 1996г.
9. Детская спортивная медицина (под редакцией С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева (руководство для врачей) 2-е издание; М: «Медицина»
10. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека – Киев «Здоровье», 10987 г.
11. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию М: Ф и С, 1994 г.
12. Степаненко Е.П. Занятия по ОФП : учебник / Е.П. Степаненко. – М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 264 с.

Для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
4. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
5. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.

Дополнительная литература:

1. Голощапов Б.Р. История физической культуры Б.Р. Голощапов – М.,2009
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка Ю.И Гришина. - М., 2010

4.3. Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

1. Спортивная форма и обувь на каждого ученика

2. Спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота

3. Технические средства обучения (телевизор, видео, проектор)

4.Физкультурный зал (зал 30 на 20,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка.

5. Приложения

Календарно тематическое планирование 1-й год обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка**	**10**	**10**		
	1.1	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.	2	2		
	1.2	Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека. Гигиена закаливания. Режимы тренированных занятий и отдыха.	2	2		
	1.3	Основные средства восстановления. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	2	2		
	1.4	Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж. Самоконтроль, из чего он состоит.	2	2		
	1.5	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	2	2		Текущий контроль -Тест

	2	**Общая физическая подготовка**	**46**		**46**	
	2.1	Строевые упражнения Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, бег с изменением направления.	2		2	
	2.2	Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом.	2		2	
	2.3	Ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.	2		2	
	2.4	Гимнастические упражнения Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке.	2		2	
	2.5	Упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.	2		2	
	2.4	Акробатические упражнения Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине,	2		2	
	2.5	Стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик»,	2		2	
	2.6	Полушпагат, шпагат, прыжки с мостика вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики.	2		2	
	2.7	Легкоатлетические упражнения.	2		2	
	2.8	Старты из различных положений (высокий,	2		2	

		низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).				
	2.9	Эстафеты с бегом на короткие дистанции;	2		2	
	2.10	Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.	2		2	
	2.11	Спортивные игры- правила игры в футбол. Футбол	2		2	
	2.12	Баскетбол и ручной мяч: ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам.	2		2	
	2.13	Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении.	2		2	
	2.14	Двухсторонняя игра по простейшим правилам.	4		4	
	2.15	Волейбол — перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты — действия с мячом;	4		4	
	2.16	Тактика нападения — индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра	4		4	
	2.17	Подвижные игры	4		4	Текущий контроль – Выполнения упражнения подвижной игры
	3	**Специальная физическая подготовка**	**46**		**46**	
	3.1	Упражнения для развития быстроты	12		12	
	3.2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	12		12	
	3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	12		12	

	3.4	Упражнения для воспитания специфической координации	10		10	Текущий контроль – Выполнения упражнения прыжок с места
	4	**Техническая подготовка**	**45**		**45**	
	4.1.	Техника бега по прямой с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.	6		6	
	4.2	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	4		4	
	4.3	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений.	4		4	
	4.4	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).	4		4	
	4.5	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу.	6		6	
	4.6	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Изучение техники стартового разгона.	2		2	
	4.7	Бег в медленном темпе 30 мин.Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	4		4	
	4.8	Бег в чередовании с ходьбой до 400 метров. Бег медленный до 3-х минут.	4		4	
	4.9	Бег или кросс до 500 и до 1000 метров. Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.	2		2	

	4.10	Бег с ускорением до 40 метров. Повторный бег 2-3 х 20-30 метров, 2-3 х 30-40 метров.	4		4	
	4.11	Бег 60 метров с низкого старта, 100 метров	2		2	
	4.12	Бег в гору (6–8 раз х 30–40 м). Различные многоскоки.	3		3	Текущий контроль - 60м на результат
	5	**Тактика**	**10**		**10**	
	5.1.	Тактика бега на 100 м	4		4	
	5.2.	Тактика бега на 1000 м	4		4	
	5.3.	Групповые забеги	2		2	
	6	**Контрольные нормативы, зачеты**	**14**		**14**	
	6.1	Сдача контрольно переводных нормативов. ПИ. Эстафеты.	14		14	Промежуточный аттестация - Сдача нормативов
		Итого:	**171**	**10**	**161**	

Календарно тематическое планирование 2-й год обучения

Дата	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка.**	**10**	**10**		
	1.1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья; Техника безопасности.	4	4		
	1.2	Личная и общественная гигиена;	2	2		
	1.3	Закаливание организма юного спортсмена;	2	2		
	1.4	Самоконтроль в процессе занятий спортом;	2	2		Текущий контроль- Опрос
	2	**Общая физическая подготовка.**	**60**		**60**	
	2.1	Строевые упражнения. Техника безопасности.	2		2	
	2.2	Команды для управления группой. Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.	2		2	
	2.3	Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	2		2	
	2.4	Гимнастические упражнения. Техника безопасности. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.	4		4	
	2.5	Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах.	4		4	

	2.6	Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах с набивными мячами и гимнастической скакалкой.	4		4	
	2.7	Акробатические упражнения. Техника безопасности. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	4		4	
	2.8	Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.	4		4	
	2.9	Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад.	4		4	
	2.10	Легкоатлетические упражнения. Техника безопасности. Бег с ускорением до 40 метров.	4		4	
	2.11	Повторный бег 2-3 х 20-30 метров, 2-3 х 30-40 метров.	4		4	
	2.12	Бег 60 метров с низкого старта, 60 метров. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 200 метров.	4		4	
	2.13	Бег медленный до 3-х минут. Бег или кросс до 500 и до 1000 метров.	4		4	
	2.14	Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.	4		4	
	2.15	Спортивные игры. Техника безопасности. Правила игры волейбол. Учебно-тренировочная игра.	4		4	
	2.16	Техника безопасности. Правила игры футбол. Учебно- тренировочная игра.	2		2	
	2.17	Правила игры в ручной мяч. Учебно-	2		2	

		тренировочная игра.				
	2.18	Техника безопасности. Подвижные игры.	2		2	Текущий контроль - демонстрация комплекс УУГ
	3	**Специальная физическая подготовка**	**30**		**30**	
	3.1	Упражнения для развития быстроты. Техника безопасности.	6		6	
	3.2	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	8		8	
	3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	8		8	
	3.4	Упражнения для воспитания специфической координации	8		8	Текущий контроль - Демонстрация челночного бега
	4	**Техническая подготовка**	**51**		**51**	
	4.1	Техника бега по прямой. Техника безопасности.	4		4	
	4.2	Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;	6		6	
	4.3	Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление).	10		10	
	4.4	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу.	6		6	
	4.5	Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).	5		5	
	4.6	Техника бега с низкого старта. Повторный	8		8	

		бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту.				
	4.7	Эстафетный бег.	4		4	
	4.8	Кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.	8		8	Текущий контроль – 100 м
	5	**Тактика**	**10**		**10**	
	5.1.	Тактика бега на 100 м. Техника безопасности.	4		4	
	5.2.	Тактика бега на 1000 м	2		2	
	5.3.	Групповые забеги	4		4	Текущий контроль-Сдача 1 км
	6	**Контрольные нормативы, зачеты**	**10**		**10**	Промежуточная аттестация - Сдача нормативов
		Итого:	**171**	**10**	**161**	

Календарно тематическое планирование 3-й год обучения

	№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			всего	теория	практика	
	1	**Теоретическая подготовка** ;	**6**			
	1.1	Закаливание организма юного спортсмена; Самоконтроль в процессе занятий спортом	2	2		
	1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств юного спортсмена, психологическая подготовка в процессе тренировки; Правила соревнований.	4	4		Текущий контроль - Опрос
	2	**Общая физическая подготовка**	**50**		**50**	
	2.1	Строевые упражнения. Команды для управления группой.	2		2	
	2.2	Действия в строю, на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.	2		2	
	2.3	Переход с шага на бег и из бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.	4		4	
	2.4	Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, с набивными мячами, с гантелями, резиновыми амортизаторами.	4		4	
	2.5	Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах с набивными мячами.	4		4	

	2.6	Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах с набивными мячами и гимнастической скакалкой.	4		4	
	2.7	Акробатические упражнения Группировка в приседе, сидя, лежа на спине.	4		4	
	2.8	Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки.	4		4	
	2.9	Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок вперед, кувырок назад. Акробатическая комбинация	4		4	
	2.10	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 метров. Повторный бег 2-3 х 20-30 метров, 2-3 х 30-40 метров. Бег 60 метров с низкого старта, 60 метров.	2		2	
	2.11	Бег с препятствиями 60 метров (количество препятствий 4), в качестве препятствий используются набивные мячи.	2		2	
	2.12	Бег в чередовании с ходьбой до 200 метров. Бег медленный до 3-х минут. Бег или кросс до 500 и до 1000 метров.	2		2	
	2.13	Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега	2		2	
	2.14	Спортивные игры. Техника безопасности. Баскетбол. Совершенствование приемов, передачи. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
	2.15	Футбол. Совершенствование приемов, передачи. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
	2.16	Волейбол. Совершенствование приемов,	2		2	

		передачи. Учебно-тренировочная игра.				
	2.17	Подвижные игры«салки», «невод», «подвижная цель», «перестрелка»,	2		2	
	2.18	«перетягивание через черту», «эстафета с бегом», «эстафета с прыжками»	2		2	Текущий контроль – Выполнение упражнения подтягивание
	3	**Специальная физическая подготовка**	**40**		**40**	
	3.1.	Упражнения для развития быстроты.	10		10	
	3.2.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	10		10	
	3.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	10		10	
	3.4.	Упражнения для воспитания специфической координации	10		10	Текущий контроль Челночный бег
	4	**Техническая подготовка**	**40**		**40**	
	4.1.	Техника бега по прямой. Кроссовая подготовка. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	4		4	
	4.2	Бег на средние дистанции 300-500 м.	4		4	
	4.3	Бег с ускорением. Равномерный бег 1000-1200 м.	4		4	
	4.4	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	4		4	
	4.5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.	4		4	
	4.6	Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	4		4	
	4.7.	Техника бега по повороту. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	4		4	

	4.8	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования .	4		4	
	4.9	Бег 60м. ОФП.	4		4	
	4.10	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	4		4	
	4.11	Совершенствование техники эстафетного бега.	4		4	
	5	**Тактика**	**7**		**7**	
	5.1.	Тактика бега на 100 м	2		2	
	5.2.	Тактика бега на 1000 м	3		3	
	5.3.	Бег с общего старта	2		2	Текущий контроль Контрольный забег
	6	**Интегральная подготовка**	**20**		**20**	
	6.1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	
	6.2	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	4		4	
	6.3	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	4		4	
	6.4	Многократное выполнение технических приемов.	4		4	
	6.5	Многократное выполнение тактических действий. Учебные старты.	4		4	Текущий контроль- Демонстрация прыжка в длину с разбега.
	7	**Контрольные нормативы, зачеты**	**8**		**8**	Итоговая аттестация – Сдача нормативов, участие в спартакиаде школьников.
		Всего:	171	6	165	