


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Гимназия №2»

Принята

на заседании педагогического
совета «Гимназия №2»
протокол № 1
« 26 » 08 2020 г.

Согласовано:

заместитель директора
по воспитательной работе
 Л.В.Сотник
« 27 » 08 2020 г.

Утверждено:

директор
МБОУ «Гимназия №2»
И.В. Андропова
Приказ № 2 от 27.08.2020



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11–14 лет

Срок реализации: 3 год (102 часов)

Автор-составитель:

**Смирнова Елена Викторовна,
педагог дополнительного образования**

Осташков, 2020

Раздел 1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);
- Разработана на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей А.П. Трухина 2009г.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа дополнительного образования «ОФП» предназначена для детского спортивного коллектива общеобразовательного учреждения. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники общефизических упражнений, необходимые теоретические знания. Цели и задачи программы базируются на требованиях обязательного минимума содержания образования по физической культуре.

Особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- * оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся;
- * предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса.
- * применение принципа вариативности - содержание учебного занятия, планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей обучающихся, их личных желаний.

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

Программа реализует базовый уровень образования, соответствующий учебному потоку

«Общефизическая подготовка» («ОФП»). В рамках освоения которого является не только демонстрация собственных результатов физического развития, но и участие в школьных, городских, областных и всероссийских соревнованиях, олимпиадах.

Возраст детей, участвующих в реализации программы с 11 до 14 лет. Дети данного возраста способны на минимальном уровне выполнять предлагаемые задания по развитию физических качеств. Для успешной реализации программы учащиеся должны владеть базовым уровнем знаний выполнения упражнений. Более развитые, в физическом плане, дети могут участвовать в различных олимпиадах и соревнованиях разного уровня.

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

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике физических упражнений;
- обучить алгоритму выполнения упражнений,
- формировать навык к подбору личной дозировке выполнения упражнений,
- обогатить словарный запас обучающихся, на основе использования спортивной терминологии,
- формировать навыки работы с инвентарем и тренажерами при выполнении упражнений,
- приобщить к разнообразным видам физической деятельности,
- ознакомить с санитарно-гигиеническими правилами и нормами и техникой безопасности при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- пробудить интерес к занятиям физической культуры и спортом,
- развить творческую активность через индивидуальное раскрытие физических способностей каждого ребенка,
- развить эстетическое восприятие и творческое воображение при выполнении упражнений,
- развивать и совершенствовать физические качества и основные функции организма.

Воспитательные:

- воспитывать волю, целеустремленность, дисциплину,
- привить навыки работы в группе; формировать культуру общения,
- формировать любовь и уважение к себе и другим занимающимся,
- формировать у подрастающего поколения ответственное отношение к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни,
- формировать в детской и семейной среде системы мотивации к занятиям физической культуры и спортом.

Особенности организации образовательного процесса

• Объем и сроки освоения программы

Учебный курс рассчитан на занятия в течение трех лет 3 раза по 1 часу в неделю. Учебный год длится с сентября по май месяц включительно. Занятия в летний период проводятся по отдельному плану, составленному с учетом имеющихся возможностей и плана спортивной подготовки.

Общий объем курса – 306 учебных часов, из них 102 часа в год практических занятий.

- **Формы организации занятий**

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об атлетических снарядах, тренажерах и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10-15 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

На занятиях используется коллективная (иногда фронтальная), групповая, индивидуальная работа с учащимися.

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

Программа предусматривает теоретические и практические занятия, контрольные испытания, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты, получаемые учащимися в результате освоения программы.

По итогам реализации программы учащиеся будут:

Личностные результаты:

- знать как воспитывать волю, целеустремленность, дисциплину,
- уметь работать в группе; формировать культуру общения,
- уметь любить и уважать себе и других занимающихся,
- знать и уметь ответственно относиться к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни,
- уметь и активно пользоваться в детской и семейной среде системой мотивации к занятиям физической культуры и спортом.

Метапредметные:

- будет развит интерес к занятиям физической культуры и спортом,
- будет развита творческая активность через индивидуальное раскрытие физических способностей каждого ребенка,
- будет развито эстетическое восприятие и творческое воображение при выполнении упражнений,
- будут развиты физические качества и основные функции организма.

Предметные:

- знать технику физических упражнений;
- знать алгоритм выполнения упражнений,
- знать личную дозировку выполнения упражнений,
- знать и использовать спортивную терминологию
- знать как работать с инвентарем и тренажерами при выполнении упражнений,
- знать санитарно-гигиенические правила и нормы и технику безопасности при выполнении физических упражнений.

Раздел 2. Содержание

Учебно-тематический план 1 год

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по т/б на занятиях по ОФП. История возникновения Олимпийских игр. Разминка. Бег 30 метров.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
2	История возникновения Олимпийских игр. Спортивная терминология. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
3	Народные игры. Режим дня. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
4	Снаряды и устройства. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
5	Личная гигиена. Режим питания. Разминка. Бег на 1000 метров.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
6	Питьевой режим. Создание спортивного общества. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
7	Развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
8	Развитие физкультуры и спорта в России. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
9	Т/б при чрезвычайных ситуациях. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Разминка. Метание малого мяча на дальность.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
10	Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
11	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
12	Создание спортивных обществ. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
13	Понятие о тренировке и «Спортивная форма». Разминка. Прыжки в длину с разбега.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
14	Страховка и само страховка при занятиях. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
15	Спортивные общества. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
16	Одежда и обувь при занятиях на улице. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
17	Одежда и обувь при занятиях в зале. Питьевой режим. Разминка. Прыжки в длину с места.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование

18	Режим питания. Режим сна. Разминка. Прыжковый комплекс. Игра.	1	+	1	Беседа
19	Понятие «Спортивная форма». Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
20	Страховка и самостраховка. Разминка. Подъемы туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
21	Правила поведения в спортивном зале. Разминка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра.	1	+	1	Беседа
22	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра.	1	+	1	Беседа
23	Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Разминка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра.	1	+	1	Беседа
24	Общий режим дня. Разминка. Наклон вперед из положения сидя.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
25	Режим питания. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
26	Снаряжение для тренировок. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
27	Снаряжение для тренировок. Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
28	Спортивная терминология. Разминка. Отжимания от пола (д); Подтягивания на высокой перекладине (ю).	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
29	Режим питания. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
30	Олимпийские чемпионы древности. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
31	Олимпийские игры современности. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
32	Олимпийские чемпионы. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
33	Спортивная терминология. Разминка. Челночный бег 3 x 10 метров.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
34	Спортивные общества. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
35	Дыхание во время бега на короткие дистанции. Разминка. Прыжки на скакалке за 30 секунд.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
36	Дыхание во время бега на длинные дистанции. Разминка. Упражнения на развитие выносливости.	1	+	1	Беседа
37	Дыхание во время бега на длинные дистанции. Разминка. Упражнения на развитие выносливости.	1	+	1	Беседа Самоанализ
38	Разминка. Бег 2000 метров.	1		1	Входящее тестирование
39	Олимпийские чемпионы. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
40	Разминка. Эстафеты. Игра.	1		1	Беседа. Самоанализ

41	Разминка. Виды: Прыжки в длину с места и подъемы туловища.	1		1	Соревнования по видам
42	Разминка. Виды: Отжимания от пола (д и м). Наклон вперед из положения сидя.	1		1	Соревнования по видам
43	Разминка. Виды: Прыжки на скакалке за 30 с.; Челночный бег 3 x 10 метров.	1		1	Соревнования по видам
44	Разминка. Вид: 1000м.	1		1	Соревнования по виду
45	Влияние физических упражнений на функционирование опорно -двигательного аппарата. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Результаты соревнований. Самоанализ
46	Основные сведения о сердечно – сосудистой системе. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
47	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
48	Костно – связочный аппарат. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
49	Мышцы, их строение и взаимодействие. Разминка. Комплекс на развитие силы с гантелями. Игра.	1	+	1	Беседа
50	Значение ОФП. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
51	История возникновения Олимпийских игр. Разминка. Индивидуальные задания на силу. Игра.	1	+	1	Беседа
52	Страховка и самостраховка. Разминка. Индивидуальные задания по группам. Игра.	1	+	1	Беседа
53	Общий режим дня. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
54	Режим питания. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
55	Режим сна. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра	1	+	1	Беседа
56	Гигиена занятий. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
57	Понятие о тренировке. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
58	Природные факторы для укрепления здоровья. Разминка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	+	1	Беседа
59	Закаливание. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
60	Дыхание во время занятий. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
61	Общий режим дня. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
62	Влияние физических упражнений на организм. Разминка. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса. Игра.	1	+	1	Беседа
63	Разминка. Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника. Игра.	1	+	1	Беседа
64	Режим и качества питания. Разминка. Комплекс упражнений на тренажерах. Игра.	1	+	1	Беседа

65	Вредные привычки. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра	1	+	1	Беседа
66	Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1		1	Беседа
67	Дыхание во время выполнения упражнений. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
68	Скоросно-силовые качества. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
69	Олимпийские игры древности. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
70	Ловкость и ее развитие. Разминка. Метание в цель. Игра.	1	+	1	Беседа
71	Закаливание. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
72	Понятие «Сила». Ее развитие. Разминка. Индивидуальные задания на развитие силы рук. Игра.	1	+	1	Беседа
73	Понятие «Общая выносливость». Разминка. Бег на короткие дистанции. Развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
74	Понятие «Гибкость». Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
75	Т/б на занятиях на улице. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
76	Одежда и обувь на занятиях на улице. Разминка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	+	1	Беседа
77	Связочный аппарат. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
78	Терминология. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
79	Специальная терминология различных видов спорта. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
80	Олимпийские игры современности. Разминка. Упражнения на развитие скорости. Игра.	1	+	1	Беседа
81	Одежда и обувь на соревнованиях. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
82	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
83	Костно-связочный аппарат. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
84	Дыхание во время занятий. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
85	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
86	«Спортивная форма». Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
87	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
88	Вредные привычки. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
89	Режим питания и сна. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа

90	Разминка. Прыжки в длину с места. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
91	Разминка. Подъемы туловища из положения лежа за 30 с. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
92	Разминка. Наклон вперед из положения сидя. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
93	Разминка. Отжимания от пола (д); Подтягивания на высокой перекладине (м). Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
94	Разминка. Игра.	1		1	Результаты тестирования. Самоанализ
95	Разминка. Виды: Прыжки на скакалке за 30 с. и Челночный бег 3 x 10м.	1		1	Соревнования. Самоанализ
96	Разминка. Виды: Бег на 30м. и Прыжки в длину с разбега	1		1	Соревнования. Самоанализ
97	Разминка. Вид: Бег 1000 м.	1		1	Соревнования. Самоанализ
98	Разминка. Вид: Метание малого мяча на дальность.	1		1	Соревнования. Самоанализ
99	Разминка. Виды: Бег 600м (д); 800м. (м).	1		1	Соревнования. Самоанализ
100	Разминка. Вид: Бег 2000м (д). Игра (м)	1		1	Соревнования. Самоанализ
101	Разминка. Вид: Бег 2000м (м). Игра (д)	1		1	Соревнования. Самоанализ
102	Подведение итогов соревнования. Подведение итогов года. Задание на лето. Игра.	1	+	1	Итоговое собеседование. Самоанализ
Итого:		102		102	

Содержание 1 года обучения

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. Комплексы упражнений на прыгучесть, гибкость, силу. Круговая тренировка.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся 2 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения

Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Учебно-тематический план 2 год

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по т/б на занятиях по ОФП. История возникновения Олимпийских игр. Разминка. Бег 30 метров.	1	+	1	Входящее тестирование
2	История возникновения Олимпийских игр. Спортивная терминология. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
3	Народные игры. Режим дня. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Метание малого мяча на дальность.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
4	Снаряды и устройства. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
5	Личная гигиена. Режим питания. Разминка. Бег на 1000 метров.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
6	Питьевой режим. Создание спортивного общества. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
7	Развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
8	Развитие физкультуры и спорта в России. Упражнения на развитие выносливости. Бег 2000м.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
9	Т/б при чрезвычайных ситуациях. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Разминка. Отжимания от пола (д); Подтягивания на высокой перекладине (ю).	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
10	Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Подъемы туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
11	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
12	История возникновения Олимпийских игр. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
13	Понятие о тренировке и «Спортивная форма». Разминка. Прыжки в длину с места	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
14	Страховка и самостраховка при занятиях. Разминка. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке за 30 секунд.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
15	Понятие «Спортивная форма». Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Челночный бег 3 x 10 метров.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование

16	Одежда и обувь при занятиях на улице. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
17	Одежда и обувь при занятиях в зале. Питьевой режим. Разминка. Игра.	1	+	1	Беседа
18	Режим питания. Режим сна. Разминка. Прыжковый комплекс. Игра.	1	+	1	Беседа
19	Понятие «Переутомление». Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
20	Страховка и самостраховка. Разминка. Табата общеразвивающая, перерыв через 10с.	1	+	1	Беседа
21	Правила поведения в спортивном зале. Разминка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра.	1	+	1	Беседа
22	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения на развития мышц спины. Игра.	1	+	1	Беседа
23	Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Разминка. Упражнения на развития силы рук с гантелями. Игра.	1	+	1	Беседа
24	Общий режим дня. Разминка. Табата на скоростную выносливость без перерыва. Игра.	1	+	1	Беседа
25	Режим питания. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
26	Снаряжение для тренировок. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
27	Снаряжение для тренировок. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
28	Спортивная терминология. Лучшие спортсмены города и области. Разминка. Табата в положении «планка» перерыв 10с. Игра.	1	+	1	Беседа
29	Режим питания. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
30	Олимпийские чемпионы древности. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
31	Олимпийские игры современности. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
32	Олимпийские чемпионы. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
33	Спортивная терминология. Разминка. Бег в равномерном темпе 10мин.	1	+	1	Беседа
34	Спортивные общества. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
35	Дыхание во время бега на короткие дистанции. Разминка. Прыжки на скакалке 50 х 5 подходов. Игра.	1	+	1	Беседа
36	Дыхание во время бега на длинные дистанции. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
37	Дыхание во время бега на длинные дистанции. Разминка. Бег в «догоняшки», 12, 10, 8, 6 кругов. Игра.	1	+	1	Беседа
38	Разминка. Бег 2000 метров.	1		1	Беседа
39	Олимпийские чемпионы. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа

40	Разминка. Эстафеты. Игра.	1		1	Самоанализ
41	Разминка. Виды: Прыжки в длину с места и подъемы туловища из положения лежа за 30с.	1		1	Соревнования по видам
42	Разминка. Виды: Отжимания от пола (д и м). Наклон вперед из положения сидя.	1		1	Соревнования по видам
43	Разминка. Виды: Прыжки на скакалке за 30 с.; Челночный бег 3 x 10 метров.	1		1	Соревнования по видам
44	Разминка. Вид: 1000м.	1		1	Соревнования по виду
45	Влияние физических упражнений на функционирование опорно-двигательного аппарата. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа Результаты соревнований. Самоанализ
46	Основные сведения о сердечно – сосудистой системе. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
47	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
48	Костно – связочный аппарат. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
49	Мышцы, их строение и взаимодействие. Разминка. Комплекс на развитие силы с гантелями. Игра.	1	+	1	Беседа
50	Значение ОФП. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Опрос
51	История возникновения Олимпийских игр. Разминка. Индивидуальные задания на силу. Игра.	1	+	1	Опрос
52	Страховка и самостраховка. Разминка. Индивидуальные задания по группам. Игра.	1	+	1	Беседа
53	Общий режим дня. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
54	Режим питания. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
55	Режим сна. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра	1	+	1	Беседа
56	Гигиена занятий. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
57	Понятие о тренировке. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
58	Природные факторы для укрепления здоровья. Разминка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	+	1	Беседа
59	Закаливание. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
60	Дыхание во время занятий. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
61	Понятие «Утомление». Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
62	Влияние физических упражнений на организм. Разминка. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса. Игра.	1	+	1	Беседа
63	Понятие «Переутомление». Разминка. Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника. Игра.	1	+	1	Беседа

64	Режим и качества питания. Разминка. Комплекс упражнений на тренажерах. Игра.	1	+	1	Беседа
65	Вредные привычки. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра	1	+	1	Опрос
66	Самоконтроль. Врачебный контроль. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
67	Дыхание во время выполнения упражнений. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
68	Скоросно-силовые качества. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
69	Олимпийские игры древности. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Опрос
70	Ловкость и ее развитие. Разминка. Метание в цель. Игра.	1	+	1	Беседа
71	Закаливание. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
72	Понятие «Сила» и ее развитие. Разминка. Индивидуальные задания на развитие силы рук. Игра.	1	+	1	Беседа
73	Понятие «Выносливость» и ее развитие. Разминка. Бег на короткие дистанции. Развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
74	Понятие «Гибкость» и ее развитие. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
75	Понятие «Скорость» и ее развитие. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
76	Одежда и обувь на занятиях на улице. Разминка. Скоростно-силовая Табата. 4 подхода. Игра.	1	+	1	Опрос
77	Связочный аппарат. Разминка. Упражнения на развитие силы. Отжимания от пола (д); Подтягивания на высокой перекладине (м). Игра.	1	+	1	Беседа Итоговое тестирование. Соревнование
78	Терминология. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. Игра.	1	+	1	Беседа. Итоговое тестирование. Соревнование
79	Специальная терминология различных видов спорта. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Подъемы туловища из положения лежа за 30с. Игра.	1	+	1	Беседа. Итоговое тестирование. Соревнование
80	Олимпийские игры современности. Разминка. Упражнения на развитие скорости. Наклон вперед из положения сидя. Игра.	1	+	1	Беседа. Итоговое тестирование. Соревнование
81	Одежда и обувь на соревнованиях. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке за 30с. Игра.	1	+	1	Беседа. Самоанализ. Итоговое тестирование
82	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
83	Костно-связочный аппарат. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
84	Дыхание во время занятий. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа

85	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Опрос
86	«Спортивная форма». Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Опрос
87	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Опрос
88	Вредные привычки. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Опрос
89	Режим питания и сна. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Опрос
90	Разминка. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1		1	Самоанализ
91	Разминка. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнование. Самоанализ
92	Разминка. Метание малого мяча на дальность. Игра.	1		1	Самоанализ
93	Разминка. Метание малого мяча на дальность. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнование.
94	Разминка. Игра.	1		1	Результаты тестирования. Самоанализ
95	Разминка. Челночный бег 3 x 10м. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
96	Разминка. Бег на 30м. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнования. Самоанализ
97	Разминка. Бег 1000 м. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнования. Самоанализ
98	Разминка. Метание метательного предмета на дальность.	1		1	Самоанализ
99	Разминка. Бег 2000м.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
100	Разминка. Игра.	1		1	Результаты соревнования. Самоанализ
101	Разминка. Табата на скорость без перерыва. Игра.	1		1	Самоанализ
102	Подведение итогов соревнования. Подведение итогов года. Задание на лето. Игра.	1	+	1	Итоговое собеседование. Опрос. Самоанализ

Содержание 2 года обучения

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

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

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятия: сила, ловкость, выносливость, скорость, гибкость и их развитие. Понятие об утомлении и о переутомлении. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 5. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры).

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

гибкость, скоростную выносливость, общеразвивающие.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся 2 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения

Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Учебно-тематический план 3 год

№ п/п	Наименование раздела. темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Инструктаж по т/б на занятиях по ОФП. История возникновения Олимпийских игр. Дневник тренировок. Разминка. Бег 30 метров.	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
2	Спортивная терминология. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
3	Общий режим дня. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Метание малого мяча на дальность.	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
4	Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега.	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
5	Гигиена занятий. Режим питания. Разминка. Бег на 1000 метров.	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
6	Питьевой режим. Создание спортивного общества в Советском Союзе и России. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
7	Выдающиеся отечественные спортсмены. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
8	Выдающиеся зарубежные спортсмены. Упражнения на развитие выносливости. Бег 2000м.	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
9	Т/б при чрезвычайных ситуациях. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Разминка. Отжимания от пола (д); Подтягивания на высокой перекладине (ю).	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
10	Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Подъемы туловища из положения лежа за 30 секунд.	1	+	1	Беседа. Входящее тестирование
11	Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Разминка. Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование
12	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
13	Понятие о тренировке и «Спортивная форма». Разминка. Прыжки в длину с места	1	+	1	Опрос. Входящее тестирование
14	Особенности в занятиях юношей и девушек. Разминка. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Прыжки на скакалке за 30 секунд.	1	+	1	Беседа Входящее тестирование

15	Понятие «Спортивная форма». Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Челночный бег 3 x 10 метров.	1	+	1	Опрос. Входящее тестирование
16	Снаряжение для тренировок и соревнований. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
17	Понятие «Утомление». Питьевой режим. Разминка. Игра.	1	+	1	Беседа
18	Режим питания. Режим сна. Разминка. Прыжковый комплекс. Игра.	1	+	1	Опрос
19	Понятие «Переутомление». Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
20	Страховка и самостраховка. Разминка. Табата общеразвивающая, перерыв через 10с.	1	+	1	Беседа
21	Правила поведения в спортивном зале. Разминка. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Игра.	1	+	1	Опрос
22	Значение ОФП. Разминка. Упражнения на развития мышц спины. Игра.	1	+	1	Опрос
23	Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Разминка. Упражнения на развития силы рук с гантелями. Игра.	1	+	1	Опрос
24	Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Разминка. Табата на скоростную выносливость без перерыва. Игра.	1	+	1	Беседа
25	Режим питания. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Опрос
26	Снаряжение для тренировок. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
27	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
28	Спортивная терминология. Лучшие спортсмены города и области. Разминка. Табата в положении «планка» перерыв 10с. Игра.	1	+	1	Опрос
29	Специальная терминология различных видов спорта. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
30	Лучшие спортсмены области. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
31	Лучшие спортсмены города. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
32	Олимпийские чемпионы России. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
33	Влияние занятий физическими упражнениями на опорно-двигательный аппарат. Разминка. Бег в равномерном темпе 10мин.	1	+	1	Беседа
34	Спортивные общества России. Разминка. Упражнения на развитие быстроты. Игра.	1	+	1	Беседа
35	Дыхание во время бега на короткие дистанции. Разминка. Прыжки на скакалке 100 x 4 подходов. Игра.	1	+	1	Опрос
36	Дыхание во время бега на длинные дистанции. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа

37	Дыхание во время бега на длинные дистанции. Разминка. Бег в «догоняшки», 14, 12, 10, 8, 6 кругов. Игра.	1	+	1	Опрос
38	Разминка. Бег 2000 метров.	1		1	Самоанализ
39	Олимпийские чемпионы Советского Союза. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
40	Разминка. Эстафеты. Игра.	1		1	Самоанализ
41	Разминка. Виды: Прыжки в длину с места и подъемы туловища из положения лежа за 30с.	1		1	Соревнования по видам. Самоанализ
42	Разминка. Виды: Отжимания от пола (д и м). Наклон вперед из положения сидя.	1		1	Соревнования по видам. Самоанализ
43	Разминка. Виды: Прыжки на скакалке за 30 с.; Челночный бег 3 x 10 метров.	1		1	Соревнования по видам. Самоанализ
44	Разминка. Вид: 1000м.	1		1	Соревнования по виду. Самоанализ
45	Влияние физических упражнений на функционирование опорно- двигательного аппарата. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа. Результаты соревнований. Самоанализ
46	Основные сведения о сердечно – сосудистой системе. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
47	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
48	Костно – связочный аппарат. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
49	Мышцы, их строение и взаимодействие. Разминка. Комплекс на развитие силы с гантелями. Игра.	1	+	1	Беседа
50	Значение ОФП. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Опрос
51	Врачебный контроль и самоконтроль. Разминка. Индивидуальные задания на силу. Игра.	1	+	1	Беседа
52	Страховка и самостраховка. Разминка. Индивидуальные задания по группам. Игра.	1	+	1	Опрос
53	Общий режим дня. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Опрос
54	Режим питания. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Опрос
55	Режим сна. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра	1	+	1	Опрос
56	Гигиена занятий. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Опрос
57	Понятие «Тренированности». Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
58	Природные факторы для укрепления здоровья. Разминка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Игра.	1	+	1	Опрос
59	Закаливание. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
60	Дыхание во время занятий. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Опрос

61	Понятие «Утомление». Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
62	Влияние физических упражнений на организм. Разминка. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса. Игра.	1	+	1	Опрос
63	Понятие «Переутомление». Разминка. Упражнения для увеличения подвижности суставов и позвоночника. Игра.	1	+	1	Беседа
64	Режим и качества питания. Разминка. Комплекс упражнений на тренажерах. Игра.	1	+	1	Беседа
65	Вредные привычки. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра	1	+	1	опрос
66	Самоконтроль. Дневник тренировок. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа. Самоанализ
67	Дыхание во время выполнения упражнений. Разминка. Комплекс на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
68	Скоросно-силовые качества. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
69	Функциональные возможности юношей подросткового возраста. Разминка. Круговая тренировка. Игра.	1	+	1	Беседа
70	Понятие «Ловкость» и ее развитие. Разминка. Метание в цель. Игра.	1	+	1	Беседа
71	Закаливание. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
72	Понятие «Сила» и ее развитие. Разминка. Индивидуальные задания на развитие силы рук. Игра.	1	+	1	Беседа
73	Понятие «Выносливость» и ее развитие. Разминка. Бег на короткие дистанции. Развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Беседа
74	Понятие «Гибкость» и ее развитие. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
75	Функциональные возможности девушек подросткового возраста. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
76	Одежда и обувь на занятиях на улице. Разминка. Скоростно-силовая Табата. 6 подходов. Игра.	1	+	1	Опрос
77	Связочный аппарат. Разминка. Упражнения на развитие силы. Отжимания от пола (д); Подтягивания на высокой перекладине (м). Игра.	1	+	1	Беседа. Итоговое тестирование. Соревнование. Самоанализ
78	Понятие: «Скорость». Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки в длину с места. Игра.	1	+	1	Беседа. Итоговое тестирование. Соревнование. Самоанализ
79	Специальная терминология различных видов спорта. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Подъемы туловища из положения лежа за 30с. Игра.	1	+	1	Опрос. Итоговое тестирование. Соревнование Самоанализ

80	Олимпийские игры современности. Разминка. Упражнения на развитие скорости. Наклон вперед из положения сидя. Игра.	1	+	1	Беседа. Итоговое тестирование. Соревнование. Самоанализ
81	Одежда и обувь на соревнованиях. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Прыжки на скакалке за 30с. Игра.	1	+	1	Опрос. Итоговое тестирование
82	Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Беседа
83	Костно-связочный аппарат. Разминка. Упражнения на развитие ловкости. Игра.	1	+	1	Беседа
84	Дыхание во время занятий. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Беседа
85	Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Разминка. Упражнения на развитие выносливости. Игра.	1	+	1	Беседа
86	История возникновения Олимпийских игр. Разминка. Упражнения на развитие силы. Игра.	1	+	1	Опрос
87	Гигиена занятий. Разминка. Упражнения на развитие прыгучести. Игра.	1	+	1	Опрос
88	Вредные привычки. Разминка. Комплекс на развитие гибкости. Игра.	1	+	1	Опрос
89	Режим питания и сна. Разминка. Упражнения на развитие общей выносливости. Игра.	1	+	1	Опрос
90	Разминка. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1		1	Самоанализ
91	Разминка. Прыжки в длину с разбега. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнование. Самоанализ
92	Разминка. Метание малого мяча на дальность. Игра.	1		1	Самоанализ
93	Разминка. Метание малого мяча на дальность. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнование. Самоанализ
94	Разминка. Игра.	1		1	Результаты тестирования. Самоанализ
95	Разминка. Челночный бег 3 x 10м. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ
96	Разминка. Бег на 30м. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнования. Самоанализ
97	Разминка. Бег 1000 м. Игра.	1		1	Итоговое тестирование. Соревнования. Самоанализ
98	Разминка. Метание метательного предмета на дальность.	1		1	Самоанализ
99	Разминка. Бег 2000м.	1		1	Итоговое тестирование. Самоанализ

100	Разминка. Игра.	1		1	Результаты соревнования. Самоанализ
101	Разминка. Табата на скорость без перерыва. Игра.	1		1	Самоанализ.
102	Подведение итогов соревнования. Подведение итогов года. Задание на лето. Игра.	1	+	1	Итоговое Собеседование. Опрос. Самоанализ

Содержание 3 года обучения

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

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

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о переутомлении. Понятия: сила, гибкость, ловкость, выносливость, скорость. Развитие физических качеств. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок и самочувствия до, во время и после тренировки.

Тема 5. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Функциональные возможности девушек и юношей подросткового возраста. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры).

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания,

круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. Комплексы на прыгучесть и гибкость.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся 2 раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения

Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- 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)

Рабочая программа воспитывает: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений. Содействует развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Должны знать:

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

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.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, опрос, собеседование, выполнение контрольных упражнений (тестов), соревнования.

Требования к учебно-тренировочному занятию.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии. Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся. Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Контрольные упражнения 5 класс

Виды испытания	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. с высокого старта (сек)	5.1	5.5	5.7	5.3	5.8	6.0
Бег 60м. с низкого старта (сек)	9.5	10.4	10.9	10.1	10.9	11.3
Кросс 600м.(д); 800м (ю) (мин., сек)	3.20	3.35	4.00	3.00	3.20	3.30
Кросс 1000м.(мин., сек)	4.50	5.20	6.10	5.10	5.40	6.20
Кросс 2000м.(мин., сек)	9.20	10.20	11.30	10.40	12.10	13.00
Метание мяча (м)	33	26	24	22	18	16
Прыжки в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
Прыжки в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
Челночный бег 3X10 (сек)	7.9	8.7	9.0	8.2	9.1	9.4
Подтягивания, (раз)	7	4	3			
Отжимания, (раз)	28	18	13	14	9	7
Наклон вперед из положения, сидя (см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	25	20	15	23	18	12
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (раз)	46	36	32	40	30	28
Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)	46	40	36	48	42	38

Контрольные упражнения 6 класс

Виды испытания	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. с высокого старта (сек)	4.9	5.2	5.5	5.2	5.6	5.8
Бег 60м. с низкого старта (сек)	9.0	10.0	10.6	9.8	10.8	11.0
Кросс 600м.(д); 800м(ю) (мин., сек)	3.18	3.28	3.50	2.45	3.10	3.30
Кросс 1000м.(мин., сек)	4.30	5.00	5.40	4.55	5.20	5.50
Кросс 2000м.(мин., сек)	9.00	9.40	10.00	10.20	11.40	12.10
Метание мяча (м)	36	30	26	24	20	16
Прыжки в длину с разбега (см)	360	330	300	330	280	250
Прыжки в длину с места (см)	190	170	150	170	150	135
Челночный бег 3X10 (сек)	7.6	8.2	8.8	8.1	9.0	9.2
Подтягивания, (раз)	9	6	4			
Отжимания(раз)	30	20	16	15	12	10
Наклон вперед из положения, сидя (см)	+10	+6	+3	+15	+8	+3
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	25	20	15	23	18	12
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	47	37	33	41	32	29
Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)	50	46	40	52	48	44

Контрольные упражнения 7 класс

Виды испытания	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30м. с высокого старта (сек)	4.8	5.2	5.4	5.2	5.6	5.8
Бег 60м. с низкого старта (сек)	8.8	9.8	10.4	9.8	10.6	11.0
Кросс 600м.(д); 800м(ю) (мин., сек)	3.15	3.24	3.46	2.40	3.00	3.20
Кросс 1000м.(мин., сек)	4.15	4.45	5.15	4.45	5.10	5.40
Кросс 2000м.(мин., сек)	8.50	9.40	10.00	10.10	11.40	12.10
Кросс 3000м.(мин., сек)	14.50	15.00	15.40			
Метание мяча (м)	39	32	26	26	20	17
Прыжки в длину с разбега (см)	380	350	310	340	300	260
Прыжки в длину с места (см)	200	175	160	175	160	140
Челночный бег 3X10 (сек)	7.5	8.2	8.6	8.1	9.0	9.2
Подтягивания, (раз)	9	7	5			
Отжимания,(раз)	32	22	18	15	10	8
Наклон вперед из положения, сидя (см)	+10	+6	+3	+15	+8	+4
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (раз)	27	22	20	25	20	15
Подъемы туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз)	47	37	33	42	32	30
Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)	56	48	44	58	52	48

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

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

Инновационные образовательные технологии

- технология дифференцированного физкультурного образования (ТДФО)
- информационно-коммуникативная
- личностно-ориентированный подход
- здоровьесберегающие технологии
- игровые технологии
- соревновательный метод
- деятельностный подход

Режим занятий: периодичность занятий: 3 академический часа в неделю продолжительностью по 45 минут; общее количество часов: 102 часов.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и соревнованиях.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- 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 детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Календарный учебный график

1-3 год

№ п\п	даты начала учебного периода	Даты окончания учебного периода	количество учебных недель	Количество учебных часов	сроки контрольных процедур	Режим занятий
1.	01.09.	29.05	34	102	В начале и в конце учебного года	2-3 раза в неделю

Список литературы

Литература, рекомендуемая учащимся для самостоятельного изучения:

1. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. Физкультура и спорт. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. Физкультура и спорт. 1987.
4. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. М. Советский спорт, 1991.
5. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
6. Сорокин Ю.К. Сестры Афродиты. М. Советский спорт, 1989.
7. Шубов В.М. Красота силы. М. Советский спорт. 1990.

Журналы:

1. Архитектура тела и развитие силы.
2. Сила и красота.
3. Спортивная жизнь России.
4. Физкультура и спорт.

Литература

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 1968.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 1991.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 1987
4. Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Свердловской области. Екатеринбург. 1999.
5. Дворкин Л.С. Тренировка юных тяжелоатлетов в 13-16 лет. Тяжелая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 1975
6. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь гиревым спортом. М. Советский спорт. 1991.
7. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 1983
8. Концепция структуры и содержания общего среднего образования (в 12-летней школе). //Российская газета. 15.12.1990г.
9. Обязательный минимум содержание учебного предмета "Физическая культура". //Физическая культура в школе. 1998-№6 стр.2, 1999 №1 стр8.

10. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 1998.
11. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 1989.
12. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 1999 №2 стр.2.
13. Программа "Развитие физической культуры, спорта и туризма, формирование здорового образа жизни в Свердловской области на 1999-2000 годы". Екатеринбург. 1998.
14. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. М. "Просвещение" 1977.
15. Рождественский Ю.В. Введение в культуроведение. М. ЧеРо, 1996.
16. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии. М. Народное образование. 1998.
17. Фарбер Д.И., Корниенко И.А., Сонькин В.Д. Физиология школьника. М. "Просвещение" 1990.
18. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 - 3.
19. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Девочка - подросток - девушка. М. Просвещение 1981.
20. Шагапов Р.Х., Слива О.П.. Пауэрлифтинг - спорт высших достижений. Екатеринбург 1998.
21. Шварценеггер А. Энциклопедия современного бодибилдинга. М. ФиС, 1993.

Упражнения для развития физических качеств

Любое двигательное действие, физическое упражнение в той или иной степени совершенствует какое-либо физическое качество. Учитель физической культуры старается научить школьников различным движениям. Все физические качества развиваются во взаимодействии. Так, например, развитие быстроты не может быть эффективным без достаточного развития силы. В.С. Фарфель считал, что такие физические качества, как выносливость и сила, являются наиболее значимыми для человека. Все остальные – это производные от выносливости и силы.

Упражнения для развития выносливости

Предлагаемые упражнения способствуют увеличению двигательной активности и развитию выносливости. Их можно использовать в любую погоду.

1. Медленный длительный бег от 30 мин. при ЧСС 130–150 уд./мин.
2. Длительный кроссовый бег продолжительностью до 40 мин. при ЧСС 130–160 уд./мин.
3. Темповый кроссовый бег продолжительностью от 20 мин. до 1 при ЧСС 130–180 уд./мин.
4. Фартлек («игра скоростей») продолжительностью от 30 мин. при ЧСС 130–180 уд./мин. Это равномерный произвольный бег, чередуемый по самочувствию занимающихся с ускорениями на отрезках произвольной длины, пробегаемых с различной скоростью.
5. Прыжки через скакалку – сериями 3 раза по 1 мин., 4 раза по 1,5 мин., отдых до 2–3 мин. между сериями.

Упражнения для развития силы

Упражнения с собственным весом:

- сгибание и разгибание рук в упоре о стенку;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- то же, но ноги находятся на возвышении;

- передвижение в упоре на брусьях;
- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;
- подтягивание на высокой перекладине;
- лазание по канату или шесту;
- поднимание и опускание туловища (ноги закреплены);
- поднимание и опускание ног за голову в положении лежа на спине;
- поднимание и опускание прямых ног в висе до угла в 90° ;
- приседание на двух ногах «до отказа»;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа «до отказа».

Упражнения для развития быстроты

Для развития быстроты можно использовать следующие упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с небольшим продвижением вперед;
- бег в гору (крутизна склона до 20°) в быстром темпе по 20–30 м;
- многоскоки по мягкому грунту по 20–50 м;
- семенящий бег с переходом на быстрый бег;
- бег с ускорением на 30–40 м;
- повторный бег под уклон;
- прыжки вверх на двух ногах с поворотом на 180° и 360° ;
- прыжки на двух ногах по 15–20 м;
- старты из различных исходных положений.

Прыжковые упражнения без отягощения

Почти все общие и специальные прыжковые упражнения без отягощения могут (при достаточном уровне физической подготовленности учеников) применяться во всех возрастных группах.

1. Прыжки через барьеры, набивные мячи на одной и двух ногах – 3–4 серии по 10–15 прыжков. Высота барьеров зависит от подготовленности группы.
2. Прыжки с ноги на ногу (на мягком грунте, дорожке из матов, песке) – 3–4 серии по 10–15 прыжков.
3. Прыжки вверх по ступенькам лестницы по очереди на каждой ноге. Начинать с 20–30 прыжков, постепенно увеличивая их количество.
4. Спрыгивание с возвышения с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 8–10 раз.

5. Различные прыжки со скакалкой – до 200 прыжков. Упражнение выполняется сериями по 20–30 раз в подходе.
6. Выпрыгивания одной ногой с места, доставая высоко расположенные предметы рукой, головой, плечом.
7. Прыжки на двух ногах (на мягком грунте) с продвижением вперед и подтягиванием коленей к груди – 3–4 серии по 7–15 прыжков.
8. Выпрыгивания из глубокого приседа на дальность («лягушка») – 2–3 серии по 6–10 прыжков.
9. Выпрыгивания из полуприседа на одной и другой ноге – 2–3 серии по 20–30 прыжков на каждой ноге.

Игры с бегом и прыжками

Перебежки

Отмеряют дистанцию и бегут «от флажка до флажка» все вместе в посильном для всех среднем темпе. Добежали – остановились, разом повернулись и побежали обратно, и так несколько раз. Кто устает, останавливается и выбывает из игры. С каждой новой перебежкой число бегающих уменьшается, и определяется победитель.

«Ныряй в обруч!»

Катить обруч и на ходу пролезать в него то с одной, то с другой стороны на дистанции 30 м. Если обруч упал, очки не засчитываются, и гонка продолжается.

Прыжки через скакалку

Прыжки пережили века и как самостоятельные виды спорта, и как составная часть практически всех спортивных игр и занятий. Скакалка – один из самых доступных снарядов. Работаем со скакалками длиной 2–3 м с пластмассовыми ручками на концах. Прыгать невысоко на носках в ритме движения скакалки (по возможности без остановки), приземляться легко, сгибая ноги в коленях. Вначале прыжки выполнять в медленном темпе, затем темп увеличивать. Прыгать на одной ноге, с чередованием ног, немного сгибая при этом колено, свободно или высоко поднимая его или «откидывая» свободную ногу вперед или назад. На основании простейших упражнений можно составить комбинации (упражнения выполняются то на одной, то на другой ноге или двумя ногами вместе):

- 1) вдвоем через одну скакалку, вращая ее вместе (можно при этом держаться друг за друга свободными руками, можно прыгать лицом друг к другу, можно спиной);
- 2) вдвоем через одну скакалку, но вращает ее один;
- 3) целой компанией: двое вращают длинную прыгалку, а остальные прыгают или поодиночке, или парами.

«Удочка»

«Удочка» – это прочная веревка длиной 2–3 м, к одному из концов которой прикреплен небольшой груз (мягкий мешочек с песком), другой конец – в руках у «рыбака». Дети встают на расстоянии 2–3 м и начинают

подпрыгивать, стараясь, чтобы их не задел груз. Игрок, продержавшийся дольше других, становится победителем.

«Обруч-скакалка»

Бежать друг за другом, подпрыгивая через легкий пластмассовый обруч, вращая его, как скакалку. Дистанция – 30–40 шагов.

«С кочки на кочку»

Начертить на полу 10–12 кругов диаметром 40–50 см, расстояние между ними – 50–60 см. Прыгать с «кочки» на «кочку», стараясь как можно быстрее перебраться от первой к последней. Отталкиваясь, надо обязательно присесть, согнуть ноги в коленях и сделать прыжок.

Упражнения со скакалкой

1. Перебегание через качающуюся скакалку с передачей мяча одному партнеру и возвращение в исходное положение; с поочередными передачами двум партнерам в противоположных направлениях с поочередной ловлей от партнеров двух мячей и выполнение обратных передач. Дистанция бега должна быть небольшой, чтобы пропускать только одно покачивание скакалки.
2. Прыжки через качающуюся скакалку с передачей и ловлей одного или двух (поочередно) мячей. Передачу игроку, выполняющему прыжки, можно выполнять на уровне груди и с высокой траектории. В последнем случае мяч надо передавать так, чтобы игрок во время прыжка смог выполнить и ловлю, и передачу мяча или осаливание мячом игрока.
3. Пробегание под вращающейся скакалкой в одну сторону и прыжок через нее в другую с поочередными передачами одного мяча двум партнерам; с ловлей и передачей двух мячей.

Упражнения для одновременного развития ловкости и быстроты

Упражнения с теннисными мячами

1. Игрок с мячом в руке, прыгая вверх согнув ноги, с силой ударяет мячом в пол под собой с таким расчетом, чтобы мяч отскакивал на 3–4 м назад. Приземлившись, игрок делает рывок за мячом, стараясь поймать его в полете.

2. Игрок выполняет сильный бросок в стену с расстояния 1,5–2 м. После одного броска он приседает, пропуская над головой отскочивший от стены мяч, и совершает рывок за ним (самостоятельно или по сигналу).
3. То же, но с передвижением игрока во время броска вправо и влево на расстояние 3–4 м приставными шагами, прыжками в полном приседе, прыжками через набивные мячи.
4. То же, но броски мяча в стену выполняют два партнера, расположившись один впереди другого. Бросив мяч, игрок, стоящий впереди, перемещается назад, второй игрок выбегает вперед для ловли мяча. По сигналу бросающего он не ловит мяч, а пропускает его, присев под ним (или увернувшись от него), и выполняет ускорение.
5. Передачи и ловля мяча на уровне груди двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу; по сигналу игрок, которому летит мяч, не ловит его, а, пропустив, выполняет рывок за ним.
6. Два игрока передают мяч отскоком от пола, направляя его в ступни находящегося между ними игрока. Последний прыгает вверх, согнув ноги в коленях, и отбегает от игрока с мячом, избегая осаливания. В любой момент один из передающих может вместо ловли пропустить мяч мимо себя. Игрок, находящийся в середине, выполняет в этом случае рывок для овладения мячом и передает его дальнему игроку, а игрок, пропустивший мяч, – в середину, и они продолжают выполнять упражнения.
7. То же, но через несколько передач один из игроков с мячом не осаливает игрока, находящегося в середине, а перебрасывает мяч через обоих игроков, и средний игрок выполняет рывок за мячом.
8. То же, но рывок совершают за мячом, переданным на ориентир или подброшенным игроком вверх.

«Кто делает меньше шагов?»

Несколько детей становятся за линию и по сигналу взрослого бегут на противоположную сторону площадки до обозначенного чертой места (примерно на расстоянии 5–6 м). Каждый из играющих старается делать шаги как можно длиннее и считает их. По окончании бега дети говорят, кто сколько сделал шагов, и определяют, у кого их меньше. Вначале воспитатель предлагает пробежать установленное расстояние по очереди и сам считает шаги каждого ребенка, а затем дети делают это сами. Упражнения в беге можно усложнить дополнительными заданиями.

«Перенеси предметы»

На земле чертят 2–4 круга (диаметром 50 см) на расстоянии 8–10 м. В один круг ставят несколько разных предметов (кегли, кубики, игрушки), другой остается свободным. Ребенок встает у свободного круга и по сигналу взрослого начинает переносить сюда предметы по одному из другого круга. Могут играть одновременно две команды.

Со старшими дошкольниками эту игру можно провести с элементом соревнования: кто скорее перенесет предметы. В этом случае в игре принимают участие несколько детей или даже 2–3 группы. Тогда на площадке чертят круги по количеству играющих детей или групп, в каждый круг ставят одинаковое количество предметов. Если играют несколько детей, то воспитатель следит, кто быстрее перенесет предметы и аккуратно поставит в свободный круг. Если играют группами, то количество детей в каждой группе должно быть одинаковым, а число предметов в кругах должно соответствовать количеству детей. По сигналу воспитателя начинают бег дети, стоящие первыми в своих группах. Вторые могут бежать только тогда, когда первые прибегают, поставят предмет в свободный круг и коснутся следующего игрока рукой. В данном случае выигрывает команда, которая быстрее перенесет предметы и не нарушит правил.

«Стой!»

Дети бегают по площадке в разных направлениях. По сигналу: «Стой!» они останавливаются и замирают на месте. По сигналу: «Можно бежать!» игра продолжается. Дети, которые не отреагировали сразу на сигнал, на усмотрение воспитателя должны выполнить любые движения (приседания, прыжки, наклоны и т.д.).

«Догони свою пару»

Дети встают парами один за другим на расстоянии 2–3 шагов на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя первые в парах бегут на другую сторону площадки, вторые догоняют (каждый своего партнера). В обратную сторону дети меняются местами (первые догоняют вторых).

«Ловишки-перебежки»

На одной стороне за линией встают дети. На противоположной стороне также проведена черта. На середине между линиями находится «ловишка». После слов: «Раз, два, три, лови!» дети перебегают на другую сторону площадки, «ловишка» их ловит. Тот, до кого «ловишка» дотронется, считается пойманным, он также становится «ловишкой».

«Кто обгонит?»

На одной стороне площадки дети стоят в одну шеренгу с мячами в руках. По команде: «Марш!» дети бегут, подбрасывая мячи над головой, на противоположную сторону площадки. Побеждает тот, кто, не уронив мяч, прибежит первым.

«Ловишки с приседанием»

Выбирают «ловишку». По сигналу: «Раз, два, три – беги!» дети разбегаются по площадке, а «ловишка» старается их поймать (коснуться рукой). Нельзя ловить того, кто успел присесть и дотронуться рукой до земли. Когда будет поймано трое детей, выбирают нового «ловишку». Игра повторяется 3–4 раза.

«Толкачи»

В круг диаметром 2–3 м входят 2–6 «толкачей». «Толкачи» встают на одну ногу и, прыгая на ней, стараются вывести друг друга из равновесия или выбить из круга. Толкать разрешается в грудь или в плечи.

«Веселые соревнования»

Играющие встают в 3–4 колонны у общей черты. Впереди каждой колонны в 4–5 шагах поставлены гимнастические скамейки, дальше на полу обручи. По сигналу первые бегут к скамейкам, проползают по ним указанным способом (на животе, на коленях и ладонях), слезают, – подбегают к обручам, пролезают в них, кладут обручи на пол и быстро возвращаются в конец колонны. Бегут вторые из колонн и т.д. Выигрывают игроки, выполнившие задание раньше других.

Правила: ползти указанным способом до конца скамейки; обруч класть на пол, не бросать.

«Огородники»

Дети строятся в 2–3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по 5 небольших кружков, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У вторых детей в руках – ведерки с мелкими кубиками или камешками, у третьих – ведерки с песком, у четвертых – лейки, у пятых – пустые ведерки, шестые – без инвентаря. На расстоянии 5–6 м от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу воспитателя стоящие в колонне первыми бегут ко второй линии, раскладывают за ней кружки – как бы делают лунки – на расстоянии шага один от другого. Затем быстро возвращаясь в конец своей колонны, на ходу дотрагиваются рукой до

стоящих вторыми. Вторые игроки бегут за линию и кладут в каждый кружок по кубику или камешку («сажают картофель»). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка («удобряют посадки»). Четвертые игроки подбегают с лейками и делают имитационные движения, как бы поливают каждую посадку. Пятые бегут с ведерками, «собирают урожай» (складывают в ведра кубики) и возвращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают кружки. Выигрывает та колонна, которая быстрее «посадит овощи» и «соберет урожай».

Правила: начинать игру по сигналу воспитателя; не бежать, если еще не дотронулся предыдущий игрок; раскладывать предметы аккуратно.

«Перевозка урожая»

Дети строятся в 3 колонны по 5 человек за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тачку, сбоку от них лежит по 6 мешков (наполненных сеном, соломой, опилками и т. п.). По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку один мешок и отвезти его за линию на другой стороне площадки, затем быстро вернуться обратно, передать тачку второму и встать в конец колонны. То же самое повторяют другие играющие до тех пор, пока все мешки не будут перевезены за линию (инвентарь может быть условным). Выигрывает та команда, последний игрок которой прибежит первым.

«Вертуны»

В игре участвуют 2–3 группы игроков. Они стоят в колонах, причем первые игроки располагаются ближе к центру площадки. По сигналу первые игроки поворачиваются на 360°, затем поворачиваются вокруг своей оси вместе первые и вторые номера. Во время поворота второй номер держит за пояс руками партнера. Далее поворот выполняют одновременно 3 игрока и т.д. Выигрывает команда, которая первой закончит повороты в четверках, пятерках или шестерках. При повторении игры повороты выполняют в другую сторону.

«Кто скорее?»

Дети располагаются на одной стороне площадки, возле них – пустые корзины, коробки. На другой стороне находится ящик с желудями, шишками и т.д. Двое-трое детей с одинаковыми ведерками в руках по сигналу воспитателя бегут к ящику, наполняют ведерки желудями (шишками), приносят их, высыпают в корзинки, коробки. Затем снова бегут к ящикам и наполняют свои ведерки. Игра продолжается до тех пор, пока дети не наполнят свои корзинки. Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

«Веровочка»

На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии 5–6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы. Двое детей встают у концов веревочки лицом к своим флажкам. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три – беги!» дети бегут каждый к своему флажку, стараясь обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым. Вместо веревочки можно использовать скакалку. При подборе пар для игры воспитатель должен учитывать физическую подготовленность детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равны по силам.

«Бег в мешке»

Дети встают на одной стороне площадки, держа в руках мешки. По команде: «Беги!» они быстро влезают в мешки и начинают бег до линии на противоположной стороне. Побеждают дети, прибежавшие первыми.

«Посадка картофеля»

Дети встают в две колонны, расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по мешочку с 5–6 картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертится 5–6 небольших кружков в ряд. По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофелины по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые мешочки следующим. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешочки, возвращаются и передают следующим по очереди игрокам мешочки с картофелем. Таким образом, одни «сажают» картошку, другие ее «собирают». Выигрывает та колонна, все игроки которой раньше выполняют задание. Первые игроки бегут по сигналу воспитателя; стоящие вторыми, третьими и т.д. могут бежать только тогда, когда получат в руки мешочек.

«Ловишки-елочки»

Дети произвольно располагаются на площадке, «ловишка» стоит в середине. По сигналу: «Раз, два, три – лови!» все разбегаются по площадке, уворачиваются от «ловишки». Ребята стараются выручать друг друга, так как «ловишке» нельзя запятнать тех детей, которые встанут лицом друг к другу и, вытянув руки в стороны вниз, будут изображать елочку.

«Ручные пятнашки»

Один ребенок кладет руки на стол ладонями вверх, другой сидит напротив и держит руки на столе ладонями вниз. Он быстрым движением старается коснуться своими ладонями ладоней партнера, «запятнать» их, тот

отдергивает руки. Если «пятнашке» удастся коснуться ладоней товарища, играющие меняются ролями. Кто дотронулся большее число раз, тот и выиграл.

«Ладшки»

Двое играющих встают друг против друга. Они одновременно хлопают в ладошки, а потом соединяют их перед собой (правую – с левой, левую – с правой). Далее ладони соединяют крест-накрест: правую – с правой, левую – с левой. Наконец хлопок – и снова ладони вместе! Сначала эти движения проделываются медленно, а потом все быстрее и быстрее до тех пор, пока ладони не спутаются. Тогда игра начинается сначала.

«Наперегонки парами»

Дети распределяются на пары, берутся за руки и встают на одной стороне площадки. По сигналу воспитателя они бегут до противоположной стороны. Побеждает пара, которая добежала быстрее других, не разъединив рук. Игра проводится 4–5 раз. При повторении игры дети могут соединять руки крест-накрест.

«Синие, красные, желтые»

Дети берут ленты трех или двух цветов, повязывают их друг другу на руку (или заправляют конец ленты сзади под резинку спортивных брюк). Затем все выстраиваются вдоль линии по одной стороне площадки. Воспитатель говорит: «Приготовились!», и все принимают положение высокого старта. Сигналом для начала бега является название цвета ленты, например: «Желтые!». По этому сигналу бегут дети только с желтой лентой. Остальные должны остаться на месте. Добежав до противоположной стороны площадки, дети остаются там. Затем воспитатель называет другой цвет, потом третий. При повторении сигнала дети бегут в противоположном направлении. И так меняются 3–4 раза.

«Перелет птиц»

Дети бегают по площадке – это «птицы». По сигналу воспитателя: «Ветер, буря!» дети подбегают к гимнастической стенке (пенькам) и быстро залезают на нее – прячутся. Затем воспитатель говорит: «Солнце выглянуло». Дети слезают и вновь бегают по площадке. Игра повторяется 4–5 раз.

«Птички и клетка»

Дети распределяются на две подгруппы. Одна образует круг в центре площадки; дети идут по кругу, держась за руки, – это «клетка». Другая подгруппа – «птички». Воспитатель говорит: «Открыть клетку!», и дети, образующие клетку, поднимают руки. «Птички» влетают в «клетку» (в круг) и тут же вылетают из нее. Воспитатель говорит: «Закрыть клетку!». Дети опускают руки. «Птички», оставшиеся в «клетке», считаются пойманными и встают в круг. «Клетка» увеличивается, и игра продолжается, пока не останется 1–3 «птички». Затем дети меняются ролями.

«Северный и южный ветер»

Выбирают двух водящих. Первому на руку повязывают синюю ленту – это «северный ветер», другому – красную – это «южный ветер». Остальные дети бегают по площадке. «Северный ветер» старается «заморозить» как можно больше детей (дотронуться до них рукой). «Замороженные» дети принимают какую-либо позу. «Южный ветер» «размораживает» их, дотрагиваясь рукой, восклицая: «Свободен!». Через 2–3 мин. назначают новых водящих, и игра повторяется.

«Ловишка, бери ленту»

Играющие встают в круг, выбирают «ловишку». Все, кроме «ловишки», берут цветную ленту и закладывают сзади за пояс или за ворот. «Ловишка» встает в центр круга. По сигналу воспитателя: «Беги!» дети разбегаются по площадке. «Ловишка» догоняет их, стараясь вытянуть у кого-нибудь ленту. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» дети собираются в круг. «Ловишка» подсчитывает количество лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым «ловишкой».

«Бабочки, лягушки и цапли»

Дети свободно бегают на площадке. По сигналу воспитателя они начинают подражать движениям бабочек (машут «крылышками», кружатся), лягушек (опускаются на четвереньки и скачут), цапель (замирают, стоя на одной ноге). Как только воспитатель произнесет: «Снова побежали!», они снова начинают бегать по площадке в произвольных направлениях.

«Сильный удар»

На горизонтально расположенную стойку в сетке подвешивается мяч. Двое игроков примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча, который висит выше поднятых рук детей на 25 см. По сигналу они подпрыгивают

вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, кто чаще отбивал мяч от себя в другую сторону.

Правила: подпрыгивать вверх толчком двух ног; отбивать мяч, касаясь его двумя руками.

«Кто дальше бросит?»

На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно проводятся 3–4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока – по мешочку с горохом. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом как можно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны. Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

«Прокати мяч в ворота»

Дети прокатывают мяч друг другу по прямой между двумя флажками. Выигрывает тот, кто меньше ошибется.

«Мяч под планкой»

На игровой площадке устанавливается на стойках планка на высоте 40–50 см, на расстоянии 3–6 м от нее по обе стороны проводятся линии. Играющие по очереди ударом ноги посылают мяч так, чтобы он прокатился под планкой и не выкатился за пределы противоположной линии.

«Не ошибись»

Несколько играющих кладут (каждый себе) палочки длиной 40 см и встают от них справа. Под счет воспитателя и остальных детей прыгают, смещая ноги вправо и влево от палочки. Тот, кто ошибся (наступил на палочку, прыгал не под счет), выходит из игры.

Правила: прыгать ритмично, чередуя прыжки в правую и левую сторону.

«Подпрыгни и повернись»

Дети произвольно располагаются на площадке. По сигналу: «Хоп!» все одновременно должны подпрыгнуть повыше, повернуться в указанную воспитателем сторону, оглядеться, не сходя с места. Все ли повернулись правильно?