

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества «РАДУГА»

Принята на заседании
Педагогического Совета
МАУ ДО ДДТ «РАДУГА»
от «30» августа 2019 г.
Протокол № 2



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 лет

Автор-составитель:
Пьянков Юрий Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург
2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами и на основе опыта работы педагога.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия ОФП (общая физическая подготовка) направлены на то, чтобы развить у ребенка такие качества, как: сила, выносливость, резкость, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности. Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Цель программы: повышение физической подготовленности детей, приобщение к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

Задачи:

1. изучать комплексы физических упражнений, спортивные подвижные игры;
2. формировать у учащихся навыки здорового образа жизни;
3. подготовить юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности;
4. познакомить с основами техники и тактики в легкой атлетике.

Адресат программы: дети 7 - 14 лет, желающие заниматься физической подготовкой. Для начала занятий в объединении специальной подготовки не требуется. Учебные группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей: первый год обучения – 7-9 лет, второй – 10-11, третий 12-14. Дети успешно прошедшие допуск врача могут быть зачислены на II и III год обучения.

Объем программы – 568 часов.

Срок освоения программы – 3 года и осуществляется поэтапно.

Уровни	Год обучения	
Стартовый	I	Знакомство с понятием здоровье и физическое развитие человека, развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота; развитие гибкости, знакомство с подвижными играми и эстафетами.
Базовый	II	Значение физической культуры и спорта в России; развитие акробатических качеств, силовой подготовки; скоростно – силовых способностей.
Продвинутый	III	Знакомство с историей развития легкой атлетики в России включение основ техники и тактики в легкой атлетике в процессе обучения.

Формы организации образовательного процесса: групповые.

Виды занятий по программам: беседы, практические занятия, соревнования.

Режим занятий - группы 1-года обучения занимаются четыре часа в неделю (136 часов в год), 2-го и 3-го года – шесть часов в неделю (216 часа в год).

Планируемые результаты

Личностные результаты

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие доброжелательного отношения к сверстникам, понимание и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- знать и выполнять основы здорового образа жизни;

- правильно выполнять комплексы гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- знать и уметь играть в подвижные игры;

Метапредметные результаты

- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- планировать собственную деятельность.

Формы аттестации: выполнение контрольных нормативов, соревнования, эстафета.

Учебный план I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Основы знания о физической культуре и здоровом образе жизни	10	4	6	Тестировани е
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестировани е
1.2	Краткий обзор развития физкультур в городе	2	1	1	Тестировани е
1.3	Образ жизни, как фактор здоровья	2	1	1	Тестировани е
1.4	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание	2	1	1	Тестировани е
1.5	Влияние утренней зарядки на организм	2		2	Тестировани е
2.	Специальная физическая подготовка	48	11	37	Выполнени контрольны нормативов
2.1	Мышечная система человека упражнения на определенные группы мышц	4	1	3	Выполнени контрольны нормативов
2.2	Дыхательная гимнастика	4	1	3	Выполнени контрольны нормативов
2.3	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	Выполнени контрольны нормативов
2.4	Основные упражнения игрового стрейчинга	6	1	5	Выполнени контрольны нормативов
2.5	Развитие гибкости	6	1	5	Тестировани е
2.6	Упражнения в равновесии	4	1	3	Выполнени контрольны нормативов
2.7	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и	6	1	5	Выполнени контрольны

	мышц голени				нормативов
2.8	Пальчиковая гимнастика Суставная гимнастика	4	1	3	Тестировани е
2.9	Акробатика	6	1	5	Тестировани е
2.10	Упражнения на расслабления	2	1	1	Выполнени контрольны нормативов
3.	Общая физическая подготовка	72	6	66	Выполнени контрольны нормативов
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота	29	1	28	Выполнени контрольны нормативов
3.2	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	12	2	10	Выполнени контрольны нормативов
3.3	Школа мяча.	8	1	7	Выполнени контрольны нормативов
3.4	Народные подвижные игры	8	1	7	Выполнени контрольны нормативов
3.5	Подвижные игровые комплексы и состязания.	7	1	6	Выполнени контрольны нормативов
3.6	Соревнования. Игровые эстафеты.	8		8	Выполнени контрольны нормативов
4.	Контрольные испытания	2	1	1	Выполнени контрольны нормативов
5.	Спортивные мероприятия.	2	1	1	Выполнени контрольны нормативов
6.	Итоговое занятие.	2	1	1	Открытое занятие
	Итого	136	24	112	

Содержание учебного плана первого года обучения

I. Основы знаний (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.

Тема №2. Краткий обзор развития физкультуры (2 часа).

История возникновения Олимпийских игр. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.

Тема №3. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (2 часа).

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.

Важнейшими факторами влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Подвижные игры.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Закаливание и здоровье (2 часа). Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.

II. Специальная физическая подготовка (48 часов).

Тема №1. Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.

Тема №2. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №3. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки.

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (6 часов).

Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью».

Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнение для развития стоп «домик», «крутые повороты». Упражнения на равновесие.

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Тема №5. Развитие гибкости (4 часа).

Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест «Гибкий ли я?»

Тема №6. Упражнение в равновесии (4 часа).

Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (6 часов).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы. Комплексы упражнений в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №8. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Тема №9. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №10. Упражнения на расслабление (2 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.

Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

III. Общая физическая подготовка (78 часов).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (34 часа).

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

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

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, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (14 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. 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.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казачьи разбойники», «Мы весёлые ребята».

Тема №3. Школа мяча (8 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №4. Народные подвижные игры (8 часов).

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Кочки», «Лошадки», «Бродилки», «Биты», «Перышки», «Лук и стрелы», «Канат», «Веревки-прыгунки».

Тема №5. Подвижные игровые комплексы и состязания (8 часов).

Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Снайпер», «Футбол», «Стадо», «Горячее место», «Щука и караси».

Тема №6. Соревнования. Игровые эстафеты (12 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся, начиная с простых и кончая более сложными.

IV. Контрольные испытания (2 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3Х10 м.

V. Спортивные мероприятия (8 часов).

Для формирования навыков ЗОЖ, повышения интереса к занятиям ОФП проводятся мероприятия: «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Итоговое занятие. Спортивное развлечение (1 часа).

Учебный план II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/к онтроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	10	4	6	Тестирование
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование
1.2	Физическая культура. Спорт	2	1	1	Тестирование
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.	2	1	1	Тестирование
1.4	Правила соревнований, занятий места, оборудование, инвентарь	2	1	1	Тестирование
1.5	Итоговое занятие	2		2	Тестирование
2.	Специальная физическая подготовка	70	14	56	Выполнение контрольных нормативов
2.1	Формирование навыка правильной осанки	3	1	2	Выполнение контрольных нормативов
2.2	Плоскостопие	4	2	2	Выполнение контрольных нормативов
2.3	Упражнения на преодоления собственного веса	3	1	2	Выполнение контрольных нормативов
2.4	Основные упражнения игрового стретчинга	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
2.5	Развитие гибкости	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
2.6	Упражнения в равновесии	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.7	Упражнения для развития координационных способностей.	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.8	Повышение тонуса и укрепление мышц свода и мышц голени	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов

2.9	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.10	Акробатика	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.11	Силовая подготовка	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
2.12	Упражнения для развития скоростно силовых способностей	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
2.13	Спортивные мероприятия	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
3.	Общая физическая подготовка	126	9	117	Выполнение контрольных нормативов
3.1	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	44	1	43	Выполнение контрольных нормативов
3.2	Народные подвижные игры	10	1	9	Выполнение контрольных нормативов
3.3	Прыжковые упражнения	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
3.4	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок	16	1	15	Выполнение контрольных нормативов
3.5	Школа мяча	9	1	8	Выполнение контрольных нормативов
3.6	Игры с алиментами сопротивления в парах и в командах	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
3.7	Подвижные игровые комплексы и состязания	13	1	12	Выполнение контрольных нормативов
3.8	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с подошью прыжков и бега	4	1	3	Выполнение контрольных нормативов
3.9	Соревнования. Игровые эстафеты	18	1	17	Выполнение контрольных

					нормативов
4	Контрольное испытание	8	2	6	Выполнение контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	2		2	Открытое занятие
	Итого	216	29	187	

Содержание учебного плана второго года обучения

I. Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа).

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья. Подвижные игры.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России (2 часа).

Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России

Лучшие спортсмены города. Подвижные игры.

Тема №3. Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. (2 часа)

Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Подвижные игры.

Тема №4. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (2 часа) Виды соревнований. Правила проведения спортивных соревнований. Правила

хранения спортивного инвентаря. Подвижные игры.

II. Специальная физическая подготовка (124 часа).

Тема №1. Формирование навыка правильной осанки (6 часов).

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя).

Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки. Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Тема №2. Предупреждение плоскостопия (4 часа).

Плоскостопие - причина нарушения осанки.

Предупреждение плоскостопия.

Упражнения для лечения плоскостопия.

Тема №3. Упражнения на преодоление собственного веса. (6 часов)
Теория. Правила выполнения упражнений.

Практика. Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу и т.д. Продвижение вперед в упоре лежа 3-5 м. Для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в т.ч. в парах). Для мышц нижних конечностей - приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднятие и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Тема №4. Основные упражнения игрового стретчинга (12 часов).
Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. Упражнения для мышц спины и брюшного пресс. Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.

Тема №5. Развитие гибкости (8 часов).
Теория. Физическое качество – гибкость.

Практические занятия. «Мост», «Треугольник», забеги вокруг головы, продольный и поперечный шпагат.

Тема №6. Упражнение в равновесии (6 часов).
Техника безопасности.

Практические занятия. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на

середине выполнить «ласточку». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №7. Упражнения для развития координационных способностей (6 часов).

Теория. О необходимости координации.

Практика. Разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (с большими и малыми мячами), сочетание движений ног, туловища с одноименным и разноименным движением рук. Прыжки через скакалку и т. д. Для формирования осанки ходьба с предметами на голове.

Тема №8 Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени (4 часа).

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе.

Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №9. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика (4 часа).

Теория. Мелкая моторика. «Наш ум на кончиках пальцев».

Практические занятия. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов. «Движение кистей рук вверх-вниз». «Наклоны головы вперед и назад». «Повороты кистей рук в горизонтальной плоскости». «Наклоны головы вправо и влево». «Вращение кистей рук». «Развороты кистей рук». «Выкруты рук».

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №10. Акробатика (6 часов).

Теория. Акробатика – хорошая возможность научиться двигаться и владеть своим телом.

Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию: «Ласточка», «Качели», «Мостик», «Кувырки через колени», «Дерево», «Ворона», «Лягушка», «На коне».

Тема №11. Силовая подготовка (4 часа).

Теория. Рациональное использование силы.

Практика. Используются упражнения для преодоления собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных исходных положений, отжимание с хлопками, продвижение вперед в упоре лежа 3-5м. Подтягивание на перекладине, подъём из виса в упор переворотом, лазание по канату, гимнастической лестнице. Для мышц туловища- упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах), для мышц нижних конечностей - приседания на одной, двух ногах, многоскоки, для мышц голени - поднимание и опускание на передней части стопы, то же, стоя на возвышенности.

Тема №12 Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (6 часов).

Теория. Способы развития скоростно-силовых способностей.

Практика. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы, снизу и т.д.

Тема №13 Упражнения на расслабление (4 часа).

Теория. Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.

Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой: «Запрещенное движение», «Угадай, где мяч», «Тряпичная кукла», «Кто летает?», «Слушай внимательно»

Тема №14. Спортивные мероприятия.

III. Общая физическая подготовка (74 часа).

Тема №1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота (44 часа).

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.

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, настольный теннис, туристическая подготовка).

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?».

Тема №2. Народные подвижные игры. (10 часов)

Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни.

Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости: «Салки», «Дедушка-рожок», «У медведя во бору», «Удочка», «Кандалы».

Тема №3 Прыжковые упражнения (6 часов).

Теория. Методика выполнения прыжка.

Практика. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание». Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты. Прыжки со скакалкой.

Тема №4. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника (20 часов).

Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика. 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. Расслабленные висы. Пассивные движения, выполняемые с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой). Пассивные движения, выполняемые с помощью резинового эспандера или амортизатора. Активные движения (различные махи, рывки и наклоны), выполняемые с полной амплитудой без предметов и с предметами.

Подвижные игры: «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка».

Тема №5. Школа мяча (12 часов).

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практические занятия. Броски, ловля и передача мяча. Игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Тема №6. Игры с элементами сопротивления в парах и в командах (6 часов).

Теория. Командное сплочение.

«Запрещённое движение», «Слушай сигнал». «Чай – чай выручай», «Круговая эстафета». «Товарищ командир», «Точный поворот».

Тема №7. Подвижные игровые комплексы и состязания (12 часов).

Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.

Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр: «Змейка», «Пятнашки с домом», «Охотник», «Защищай город», «Пирамидка», «Картошка»

Тема №8. Соревнования. Игровые эстафеты (18 часов).

Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.

Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки. Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными. Эстафета приставными шагами, чехардой. «Шуточная олимпиада» «Спортивные сказки».

Тема №9. Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега (4 часа).

Теория. Развитие многоплоскостного внимания.

Практика. Преодоление эстафетных полос на время.

IV. Контрольные испытания (4 часа).

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;

– челночный бег 3X10 м.

Итоговое занятие. Спортивный праздник. (2 часа)

Учебный план III ГОД ОБУЧЕНИЯ

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	9	9	0	Тестировани е
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	1		Тестировани е
1.3	Развитие легкой атлетики в России	1	1		Тестировани е
1.4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1		Тестировани е
1.5	Гигиена, закаливание питание и режим легкоатлета.	1	1		Тестировани е
1.6	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях легкой атлетикой.	2	2		Тестировани е
1.7	Спортивный массаж и врачебный контроль.	1	1		Тестировани е
1.8	Моральный и волевой облик спортсмена	1	1		Тестировани е
1.9	Специальная психологическая подготовка	1	1		Тестировани е
2.	Основы техники и тактики легкой атлетики.	207	4	203	Тестировани е
2.1	Правила поведения и организации соревнований по легкой атлетике	1	1		Выполнени контрольны нормативов
2.2	Оборудование инвентарь для занятий легкой атлетикой	1	1		Тестировани е
2.3	Общая физическая подготовка	94		94	Выполнени контрольны нормативов
2.4	Специальная физическая подготовка	63		63	Выполнени контрольны нормативов
2.5	Изучение и совершенствование техники и тактики в легкой атлетике	42		42	Выполнени контрольны нормативов
2.6	Всероссийский комплекс ГТО	4	2	2	Выполнени контрольны

					нормативов
2.7	Итоговое занятие	2		2	Выполнение контрольных нормативов
	Итого	216	13	203	

Содержание учебного плана третьего года обучения

I. Физическая культура и здоровый образ жизни (10 часов).

Тема №1. Вводное занятие (2 часа). Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале и на спортивной площадке. Отдельный инструктаж на каждый снаряд в , тренажерном залае и на спортивной площадке.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России (2 часа). Развитие спорта в России. Актуальные виды спорта для нашего региона.

Тема №3. Развитие Легкой атлетики в России (2 часа). Легкая атлетика в СССР.

Тема №4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (2 часа). Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной

систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета.

Тема №5. Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлета (2 часа). Влияние гигиены и закаливания на организм легкоатлета. Влияние питания и режима дня на организм легкоатлета.

Тема №6. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

(4 часа). Причины и факторы травматизма в лёгкой атлетике. Кодекс легкоатлета (правила поведения в зале и на соревнованиях).

Тема №7. Спортивный массаж и самомассаж во время занятий (2 часа).

Тема №8. Моральный и волевой облик спортсмена (2 часа). Волевая подготовка

Легкоатлета.

Тема №9. Специально-психологическая подготовка легкоатлета (2 часа).

Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.

Тема №10. Основы техники и тактики лёгкой атлетики (2 часа). Смысловая деятельность техники легкоатлета.

Тема №11. Правила проведения и организация соревнований по легкой атлетике (2 часа). Соревнования по легкой атлетике. Подготовка к соревнованиям.

Тема №12. Оборудование, инвентарь для занятий легкой атлетикой (2 часа).

Тема №13. Общая физическая подготовка (96 часов). Строевые упражнения. Развивающие упражнения без предметов для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног, упражнения для рук, туловища и ног.

Тема №14. Специальная физическая подготовка (63 часа). Общеразвивающие упражнения с предметами, со скалкой, гимнастической палкой, упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом - 1-3 кг, упражнения со жгутами.

Тема №15. Изучение и совершенствование техники и тактики легкой атлетики (42 часа).

Тема №16. Всероссийский комплекс ГТО.

Методическое обеспечение программы

Методические виды продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций, сценарии праздников и т.д.);	- Методический материал по проведению разминки физического аппарата - Разработка спортивной эстафеты «Большие гонки» - Сценарий праздника ко Дню здоровья - Разработка викторины «Спортландия» - Разработка беседы «На вершину олимпа» - Тест «Правила поведения на занятиях ОФП»
Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	- Правила учащихся ДДТ - Инструкция по охране труда при проведении занятий - Рекомендации для родителей по гигиеническим условиям закаливания детей и подростков - Буклет – рекомендации для детей и родителей «В помощь начинающему спортсмену» - Методические рекомендации по развитию физической подготовки детей методом круговой тренировки - Правила организации учебных занятий по ОФП с 7-14 лет
Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.	- Нормативы для проведения входного, текущего и итогового контроля - Упражнения на развитие ловкости, координации движений, быстроты, выносливости - Комплекс подвижных игр для детей 7-14 лет. - Презентации, видеоматериалы по теоретическим разделам программы - Тесты для диагностики отношения к ЗОЖ, мотивации общего физического здоровья - Спортивно – развлекательные программы - Упражнения для развития специальной физической подготовки

Материально-техническое обеспечение программы

1. Мат поролоновый – 8шт
2. Скакалка гимнастическая – 20шт
3. Скамейка гимнастическая 4 метра
4. Гранаты для метания 700,500 грамм – 6шт
5. Комплекс для игры в настольный теннис – 3 пары
6. Мячи баскетбольные – 15шт
7. Мячи волейбольные – 15шт
8. Мячи баскетбольные – 15шт
9. Эстафетные палочки – 15шт
10. Секундомер -1шт
11. Стойка для штанги – 1шт
12. Гантели литые – 8шт
13. Штанга тренировочная большая – 1шт
14. Гиря 16 кг – 2шт
15. Гиря 24 кг – 2шт
16. Тренажеры - 4шт

Список используемой литературы

1. Белов В.И. Молодость до ста лет. / Энциклопедия здоровья. 1993г.
2. Биологические и педагогические аспекты выносливости //Матер, всесоюзн. симп. //Теория и практика физической культуры, 1972, №8, с. 29-33.
3. Желязков Ц.О. сущности спортивной формы. //Теория и практика физической культуры, 1997, № 7:
4. Зациорский В.М. Воспитание физических качеств: Учебн. ТимФВ для ИФК. - М.: Физическая культура и спорт, 1967
5. Коваленко В. А.. 2000г. Физическая культура: Учебное пособие
6. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983.
7. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Малиновский С.В. Тактическая подготовка в спортивных играх.- М.: Физкультура и спорт, 1986.- 167 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1977.
10. Найгоф Р. Некоторые принципы и критерии увеличения нагрузок при воспитании общей и специальной выносливости. Опыт наших друзей. - М.: Спорткомитет СССР, 1982, 31 с.
11. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсмена. - М.: ФиС,1959, 128 с
12. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. -М.: ФиС, 1969.
13. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.- N 2.- с. 7-9
14. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Физиология активности Н.А.Бернштейна как основа теории технической подготовки в спорте // ТиПФК. № 11,1996.- С.58-62.

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	2	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
2	Сентябрь	групповая	2	Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
3	Сентябрь	групповая	2	Краткий обзор развития физкультуры. История возникновения Олимпийских игр.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
4	Сентябрь	групповая	2	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
5	Октябрь	групповая	2	Закаливание как способ борьбы с вирусами и укрепления здоровья. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
6	Октябрь	групповая	2	Мышечная система в организме человека. Влияние различных упражнений на определенные группы мышц.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов

7	Октябрь	групповая	2	Дыхательная гимнастика.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
8	Октябрь	групповая	2	Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
9	Октябрь	групповая	2	Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
10	Октябрь	групповая	2	Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
11	Октябрь	групповая	2	Формирование навыка правильной осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
12	Октябрь	групповая	2	Что такое осанка. Что влияет на формирование осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
13	Октябрь	групповая	2	Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов

14	Октябрь	групповая	2	Профилактика нарушений осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
15	Ноябрь	групповая	2	Разучивание исходных положений лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
16	Ноябрь	групповая	2	1. Упражнения на формирование хорошей осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
17	Ноябрь	групповая	2	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
18	Ноябрь	групповая	2	Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью. Практические занятия. Упражнения игрового стретчинга.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
19	Ноябрь	групповая	2	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
20	Ноябрь	групповая	2	Упражнение для развития стоп.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
21	Ноябрь	групповая	2	Упражнения на	Титова 34,	Выполнение

				равновесие.	спортивный зал №7	контрольных нормативов
22	Ноябрь	групповая	2	Развитие гибкости.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
23	Ноябрь	групповая	2	Физическое качество – гибкость.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
24	Декабрь	групповая	2	Комплексы упражнений на развитие гибкости.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
25	Декабрь	групповая	2	Тест «Гибкий ли я».	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
26	Декабрь	групповая	2	Упражнение в равновесии. Техника безопасности.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
27	Декабрь	групповая	2	Формирование правильной осанки и укрепление свода стопы.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
28	Декабрь	групповая	2	ОРУ с гимнастическими палками.	Титова 34, спортивный	Выполнение контрольных

					зал№7	норматив
29	Декабрь	групповая	2	Равновесие – ходьба по прямой с перешагиванием через барьеры.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
30	Декабрь	групповая	2	Прыжки на правой и на левой ноге между предметами.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
31	Декабрь	групповая	2	Лазание по гимнастической стенке.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
32	Январь	групповая	2	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
33	Январь	групповая	2	Профилактике плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
34	Январь	групповая	2	Упражнения для укрепления мышц стопы.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
35	Январь	групповая	2	Комплексы упражнений в движении, игрового характера.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов

36	Январь	групповая	2	Упражнения с применением предметов.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
37	Январь	групповая	2	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
38	Январь	групповая	2	Мелкая моторика.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
39	Январь	групповая	2	Упражнения на развитие мелкой моторики.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
40	Февраль	групповая	2	Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
41	Февраль	групповая	2	Акробатика.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
42	Февраль	групповая	2	Комплексы акробатических упражнений на растяжку, координацию.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
43	Февраль	групповая	2	Упражнения на расслабление	Титова 34,	Выполнение

					спортивный зал №7	контроль нормативов
44	Февраль	групповая	2	Дыхательные упражнения для снятия напряжения, расслабление, релаксация.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
45	Февраль	групповая	2	Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
46	Февраль	групповая	2	Общая физическая подготовка.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
47	Февраль	групповая	2	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
48	Март	групповая	2	Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
49	Март	групповая	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
50	Март	групповая	2	Базовые и специальные	Титова 34,	Выполнение

				упражнения и комплексы в различных видах спорта.	спортивный зал №7	контрольных нормативов
51	Март	групповая	2	Бег на короткие дистанции 60м.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
52	Март	групповая	2	Бег на короткие дистанции 100.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
53	Март	групповая	2	Бег по пересеченной местности 800м.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
54	Март	групповая	2	Бег по пересеченной местности 2000м.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
55	Апрель	групповая	2	Бег по пересеченной местности 4000м.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
56	Апрель	групповая	2	Бег на средние дистанции.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
57	Апрель	групповая	2	Прыжковые упражнения.	Титова 34, спортивный	Выполнение контрольных

					зал№7	норматив
58	Апрель	групповая	2	Бег в переменном темпе 30-60-100м.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
59	Апрель	групповая	2	Кроссовый бег в медленном темпе до 2000м.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
60	Апрель	групповая	2	Бег на время 1000м.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
61	Апрель	групповая	2	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
62	Апрель	групповая	2	Ускорение, бег по повороту, финиш.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
63	Апрель	групповая	2	Основные физические качества. Прыжки через скакалку, Прыжков в длину с места.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
64	Май	групповая	2	Подтягивания высокая и низкая перекладина, приседания с набивным мячом.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов

65	Май	групповая	2	Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
66	Май	групповая	2	Наклон вперед из положения сидя на полу. Комплекс упражнений возле шведской стенки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
67	Май	групповая	2	Эстафеты с различными предметами.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
68	Май	групповая	2	ОРУ с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов

Календарный учебный план второго года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Групповая	3	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
2	Сентябрь	Групповая	3	Физическая культура и спорт в России. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в России. Лучшие спортсмены города. Подвижные игры.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
3	Сентябрь	Групповая	3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль. Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболеваний. Подвижные игры	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
4	Сентябрь	Групповая	3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Виды соревнований. Правила проведения спортивных соревнований. Правила хранения спортивного инвентаря. Подвижные игры	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
5	Сентябрь	Групповая	3	Формирование навыка правильной осанки	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
6	Сентябрь	Групповая	3	Краткие сведения из	Титова	Тестирование

				анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки	34, спортивный зал № 7	вание
7	Сентябрь	Групповая	3	Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
8	Сентябрь	Групповая	3	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
9	Сентябрь	Групповая	3	Плоскостопие причина нарушения плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
10	Октябрь	Групповая	3	Предупреждение плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
11	Октябрь	Групповая	3	Упражнения для лечения плоскостопия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
12	Октябрь	Групповая	3	Упражнения на преодоление собственного веса. Правила выполнения упражнений.	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
13	Октябрь	Групповая	3	Выполнение упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
14	Октябрь	Групповая	3	Выполнение упражнений	Титова	Выпол

				для мышц верхнего плечевого пояса: мальчики - сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из виса на перекладине; девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.	34, спортивный зал № 7	ение контрольных нормативов
15	Октябрь	Групповая	3	Выполнение упражнений для мышц туловища - упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
16	Октябрь	Групповая	3	Приседания на одной или двух ногах, для мышц голени - поднятие и опускание на передней части стопы	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
17	Октябрь	Групповая	3	Основные упражнения игрового стретчинга.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
18	Ноябрь	Групповая	3	Беседа. Позвоночник – ключ к здоровью	Титова 34, спортивный зал № 7	Тестирование
19	Ноябрь	Групповая	3	Практические занятия.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
20	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения игрового стретчинга.	Титова 34, спортивный зал № 7	Выполнение контрольных нормативов
21	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения для мышц	Титова	Выпол

				спины и брюшного пресса путем прогиба назад.	34, спорти вный зал № 7	ение контрс ьных норма вов
22	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения для мышц спины и брюшного пресс.	Титова 34, спорти вный зал № 7	Выпол ение контрс ьных норма вов
23	Ноябрь	Групповая	3	Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног. Упражнения для развития стоп.	Титова 34, спорти вный зал № 7	Выпол ение контрс ьных норма вов
24	Ноябрь	Групповая	3	Развитие гибкости.	Титова 34, спорти вный зал № 7	Выпол ение контрс ьных норма вов
25	Ноябрь	Групповая	3	Практические занятия. «Мост», «Треугольник», забегания вокруг головы, продольный и поперечный шпагат.	Титова 34, спорти вный зал № 7	Выпол ение контрс ьных норма вов
26	Декабрь	Групповая	3	Упражнение в равновесии.	Титова 34, спорти вный зал № 7	Выпол ение контрс ьных норма вов
27	Декабрь	Групповая	3	Упражнения на месте	Титова 34, спорти вный зал № 7	Выпол ение контрс ьных норма вов
28	Декабрь	Групповая	3	Упражнения в движении	Титова 34, спорти	Выпол ение контрс

					вный зал№7	ьных нормат вов
29	Декабрь	Групповая	3	Упражнения для развития координационных способностей	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
30	Декабрь	Групповая	3	Разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами с большими и малыми мячами,	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
31	Декабрь	Групповая	3	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
32	Декабрь	Групповая	3	Практические занятия. Упражнения для укрепления мышц стопы.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
33	Декабрь	Групповая	3	Упражнения с применением предметов.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов
34	Январь	Групповая	3	Теория. Мелкая моторика.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестирование
35	Январь	Групповая	3	Практические занятия. Упражнение на развитие мелкой моторики.	Титова 34, спортивный зал№7	Выполнение контрольных нормативов

36	Январь	Групповая	3	Гимнастика для суставов.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
37	Январь	Групповая	3	Акробатика	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
38	Январь	Групповая	3	Практические занятия. Комплексы акробатических упражнений.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
39	Январь	Групповая	3	Силовая подготовка	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
40	Январь	Групповая	3	Практика. Использование упражнения для преодоления собственного веса	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
41	Февраль	Групповая	3	Теория. Способы развития скоростно-силовых способностей	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
42	Февраль	Групповая	3	Практика. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метания мяча. Броски набивного мяча от груди от головы, из-за головы.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
43	Февраль	Групповая	3	Теория. Дыхательные упражнения для снятия	Титова 34,	Тестирование

				напряжения, расслабление, релаксация.	спортивный зал №7	
44	Февраль	Групповая	3	Практические занятия. Комплекс релаксационных упражнений.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
45	Февраль	Групповая	3	Спортивные мероприятия.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
46	Февраль	Групповая	3	Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
47	Февраль	Групповая	3	Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
48	Февраль	Групповая	3	Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
49	Февраль	Групповая	3	Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
50	Март	Групповая	3	Высокий старт.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов

51	Март	Групповая	3	Низкий старт.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
52	Март	Групповая	3	Стартовый разгон.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
53	Март	Групповая	3	Теория. Народные игры как отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую жизни	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
54	Март	Групповая	3	Практика. Игры на развитие подвижности, внимания, выносливости	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
55	Март	Групповая	3	Теория. Методика выполнения прыжка	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
56	Март	Групповая	3	Практика. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
57	Март	Групповая	3	Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
58	Март	Групповая	3	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с	Титова 34,	Выполнение

				места, с высоты.	спортивный зал №7	контрольных нормативов
59	Апрель	Групповая	3	Теория. Гимнастика - основа успеха для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
60	Апрель	Групповая	3	Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
61	Апрель	Групповая	3	Упражнения для мышц брюшного пресса.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
62	Апрель	Групповая	3	Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
63	Апрель	Групповая	3	Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
64	Апрель	Групповая	3	Теория. Командное сплочение.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
65	Апрель	Групповая	3	Игры с элементами сопротивления в парах и в командах.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов

66	Апрель	Групповая	3	Теория. Подвижные игры как основа активного и здорового отдыха.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
67	Май	Групповая	3	Практика. Развитие многоплоскостного внимания в процессе подвижных игр.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
68	Май	Групповая	3	Теория. Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
69	Май	Групповая		Практика. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
70	Май	Групповая	3	Эстафеты проводятся начиная с простых и кончая более сложными.	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
71	Май	Групповая	3	Эстафета приставными шагами, чехардой. «Шуточная олимпиада»	Титова 34, спортивный зал №7	Выполнение контрольных нормативов
72	Май	Групповая	3	Преодоление полосы из 5-6 препятствий с помощью прыжков и бега. Итоговое занятие.	Титова 34, спортивный зал №7	Открытое занятие

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	Групповая	3	Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
2	Сентябрь	Групповая	3	Физическая культура и спорт в России. Развитие спорта в России. Актуальные виды спорта для нашего региона.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
3	Сентябрь	Групповая	3	Развитие Легкой атлетики в России.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
4	Сентябрь	Групповая	3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
5	Сентябрь	Групповая	3	Физические упражнения как фактор развития органов дыхательной и сердечной систем, развитие телосложения, мышечного и костного скелета	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
6	Сентябрь	Групповая	3	Гигиена, закаливание, питание и режим легкоатлета.	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование
7	Сентябрь	Групповая	3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях лёгкой	Титова 34, спортивный зал №7	Тестирование

				атлетикой.	вный зал№7	
8	Сентябрь	Групповая	3	Причины и факторы травматизма в лёгкой атлетике	Титова 34, спортивный зал№7	Тестание
9	Сентябрь	Групповая	3	Спортивный массаж и самомассаж во время занятий.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
10	Октябрь	Групповая	3	Моральный и волевой облик спортсмена. Волевая подготовка Легкоатлета.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестание
11	Октябрь	Групповая	3	Психологические свойства личности. Виды психологической подготовки.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестание
12	Октябрь	Групповая	3	Основы техники и тактики лёгкой атлетики.	Титова 34, спортивный зал№7	Тестание
13	Октябрь	Групповая	3	Правила проведения и организация соревнований по легкой атлетике.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
14	Октябрь	Групповая	3	Оборудование, инвентарь для занятий легкой атлетикой.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
15	Октябрь	Групповая	3	Упражнения на преодоление веса тела.	Титова 34, спортивный	Вып ние конт ных

					зал№7	норм ов
16	Октябрь	Групповая	3	Подтягивания на перекладине прямым/обратным хватом или отжимания в упоре лежа с различным положением рук.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
17	Октябрь	Групповая	3	Приседания на одной/двух ногах у опоры с прямой спиной или без опоры с различным положением рук.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
18	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения с набивными мячами	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
19	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
20	Ноябрь	Групповая	3	Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
21	Ноябрь	Групповая	3	Круговая тренировка.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
22	Ноябрь	Групповая	3	Бег прыжками.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов

23	Ноябрь	Групповая	3	Общеразвивающие упражнения. Ускорения от 3-х до 5 раз.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
24	Ноябрь	Групповая	3	Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
25	Ноябрь	Групповая	3	Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
26	Декабрь	Групповая	3	Бег с преодолением различных препятствий.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
27	Декабрь	Групповая	3	Бег с ускорением и изменением направлений	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
28	Декабрь	Групповая	3	Упражнения в движении	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
29	Декабрь	Групповая	3	Прыжки в длину, в высоту.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
30	Декабрь	Групповая	3	Метание теннисного мяча, толкание набивного мяча.	Титова 34,	Вып ние

					спортивный зал №7	контактных нормов
31	Декабрь	Групповая	3	Гимнастические упражнения без предметов	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов
32	Декабрь	Групповая	3	Упражнения на гимнастических снарядах	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов
33	Декабрь	Групповая	3	Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов
34	Январь	Групповая	3	Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу.	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов
35	Январь	Групповая	3	Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением.	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов
36	Январь	Групповая	3	Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бег	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов
37	Январь	Групповая	3	Кросс 1000 м	Титова 34, спортивный зал №7	Выпение контактных нормов

					вный зал№7	ных норм ов
38	Январь	Групповая	3	Акробатические упражнения	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
39	Январь	Групповая	3	Общеразвивающие упражнения	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
40	Январь	Групповая	3	Спортивные игры	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
41	Февраль	Групповая	3	Кроссовый бег	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
42	Февраль	Групповая	3	Спортивные игры	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
43	Февраль	Групповая	3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
44	Февраль	Групповая	3	Совершенствование техники спринтерского бега.	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм

						ов
45	Февраль	Групповая	3	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
46	Февраль	Групповая	3	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
47	Февраль	Групповая	3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
48	Февраль	Групповая	3	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
49	Февраль	Групповая	3	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
50	Март	Групповая	3	Высокий старт.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
51	Март	Групповая	3	Низкий старт.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
52	Март	Групповая	3	Стартовый разгон.	Титова	Вып

					34, спорти вный зал№7	ние конт ных норм ов
53	Март	Групповая	3	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
54	Март	Групповая	3	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
55	Март	Групповая	3	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
56	Март	Групповая	3	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
57	Март	Групповая	3	Прыжок в высоту с прямого разбега, способом перешагивание.	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
58	Март	Групповая	3	Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с высоты.	Титова 34, спорти вный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
59	Апрель	Групповая	3	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Титова 34, спорти	Вып ние конт

					вный зал№7	ных норм ов
60	Апрель	Групповая	3	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
61	Апрель	Групповая	3	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
62	Апрель	Групповая	3	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
63	Апрель	Групповая	3	ОФП. Кроссовый бег 1000 м	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
64	Апрель	Групповая	3	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
65	Апрель	Групповая	3	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм ов
66	Апрель	Групповая	3	Соревнования по бегу на длинные дистанции	Титова 34, спортивный зал№7	Вып ние конт ных норм

						ов
67	Май	Групповая	3	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
68	Май	Групповая	3	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
69	Май	Групповая		Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
70	Май	Групповая	3	Эстафета 4 по 100.	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
71	Май	Групповая	3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300- 500 м	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов
72	Май	Групповая	3	Всероссийский комплекс ГТО	Титова 34, спортивный зал №7	Вып ние конт ных норм ов. Отк зая

