**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеский Центр "Спартак"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании  педсовета 27.08.2015  протокол № 3 |  | **УТВЕРЖДЕНА**  Приказом от 22.09.2015  № 51 |

***ДОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОФП***

*(срок реализации 1 год)*

Составил

Богатырев Д.В.

тренер- преподаватель

МБУ ДО «ДЮЦ «Спартак»

г. Богородск

2015 г.

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана и составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.-.Просвещение, 2014). Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Приоритетной задачей Российского государства признана все­мерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех воз­растов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую оче­редь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего под­растающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, техниче­ский прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта  реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного воз­раста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости орга­низма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершен­ствования работы по физическому воспитанию, поиска и приме­нения разнообразных средств, форм и методов не только в обра­зовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физиче­ской культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здо­ровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную за­боту о здоровье и физическом воспитании детей.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

**Актуальность** программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внима­ния к широкому и систематическому использованию форм физи­ческого воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно ска­зывается на работоспособности ребенка. С зада­ниями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразова­тельных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность орга­низма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение фи­зического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопро­тивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует ком­плексному решению задач сохранения и укрепления здоровья де­тей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

**Цель программы:**развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи программы:

**Обучающие:**

-познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

-обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;

-способствовать формированию правильной осанки;

-обучить основным приёмам двухсторонних игр;

-помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

**Развивающие**

-развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;

-совершенствовать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

-развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);

-сформировать навыки здорового образа жизни.

**Воспитательные**

-прививать гигиенические навыки;

-содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

-стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

-формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Особенности** данной **программы** заключаются в объединении физкультурного и оздоровительного направлений. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации

**Основополагающие принципы программы** направлены на всестороннее гармоническое развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

* **Принцип оздоровительной направленности** обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.
* **Принцип воспитывающего обучения** подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.
* **Принцип сознательности и активности**. Выполнение упраж­нения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.
* **Принцип доступности.** При подборе упражнения необхо­димо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.
* **Принцип систематичности и последовательности**. В про­цессе занятий следует предусматривать такой порядок прохожде­ния учебного материала, при котором вновь изучаемые упражне­ния опираются на ранее сформированные навыки.
* **Принцип прочности**. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохра­ниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.
* **Принцип наглядности**заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

**Принцип постепенного повышения требований**. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программа ОФП (общая физическая подготовка, раздел – спортивно-оздоровительные группы) предназначена для детей 7 – 15 лет.  Набор учащихся в группу первого года обучения производится по заявлению родителей ребенка, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Перевод учащихся в группу следующего года обучения, производится на основании выполнения нормативных требований по общей физической подготовленности.

Учебная программа реализуется в течение 2-х лет и рассчитана на 216 часа в год, 6 часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

**Организация учебного процесса.**

Двухгодичный цикл занятий делится на этапы:

* первый год — учебно-оздоровительный этап;
* второй год — учебно-тренировочный этап.

**В учебно-оздоровительный этап входит:**

- общая физическая подготовка (ОФП);

- оздоровительная гимнастика;

- подвижные игры;

- дозированная ходьба и бег;

- фрагменты видов спорта;

- простейшие методы закаливания;

- проведение конкурсов и эстафет;

- сдача нормативов (контрольных) по ОФП.

**Этап учебно-тренировочной деятельности предполагает:**

- увеличение тренировочных объёмов по ОФП;

- специальная физическая подготовка (СФП)

- фрагменты видов спорта;

- подвижные игры с усложненным выполнением в соревнова­тельной форме;

- изучение форм и методов закаливания в различное время года;

- ритмическая гимнастика;

- изучение элементов (простейших) акробатики;

- проведение конкурсов, викторин и эстафет;

- соревнования по ОФП, СФП;

- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП;

**Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

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

**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, СФП и двухсторонние игры;
* занятия оздоровительной направленности;
* соревнования и конкурсы;
* эстафеты, домашние задания.

**Ожидаемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

**Первый год** обучения:

Знать и иметь представление:

* об истории зарождения физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
* о фрагментах различных видов спорта;
* об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

* правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.  
  **Второй год** обучения:

Знать:

* об особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* принцип работы скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, способы контроля за деятельностью этих систем;
* терминологию разучиваемых упражнений;
* общие основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;
* причины травматизма и правила предупреждения травматизма;

Уметь:

* составлять и правильно выполнять комплексы специальных физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы;
* вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* взаимодействовать со сверстниками и сотрудничать в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

**Отслеживание результативности**реализациипрограммы осуществляется следующими способами:

* начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
* 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 (нормативы ОФП и СФП);
* контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие**формы**занятий: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соревнований, конкурсов, двухсторонних игр.

**Содержание программы.**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

**Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, само­контроль, сказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвен­тарь.

**Легкая атлетика.** Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

**Подвижные игры:**«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетя­гивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч — среднему», «Мяч — капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствии, «Пере­стрелка», «Пионербол».

**Гимнастика.** Строевые упражнения. Построения и перестрое­ния: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя. Повороты на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнении. Кувырок назад, вперёд, стойка на лопатках, мост. Переворот в сторону. Гимнастические упражнения на снарядах.

**Лыжная подготовка.**Попеременный двухшажный ход.Одновременный одношажный и двухшажный ход. Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой». Торможение «полуплугом», «плугом». Спуск в основной стойке.

Преодоление бугров и впадин. Повороты на параллельных лыжах при спуске по лыжне. Лыжная гонка на 2 км.

**Баскетбол.** Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком, Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Пере­дача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддерж­кой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места.

Целесообразное использование технических приемов. Двусторонняя игра.

**Волейбол.** Правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

**Бадминтон.** По окончании курса учащиеся должны иметь представление об экипировке игроков, о правилах проведения соревнований по бадминтону в одиночном и парном разряде, о технике проведения «коротких», «косых», «плоских», «высоко-далеких» ударов и передач Знать историю возникновения бадминтона.. Знать гигиенические требования к местам занятий бадминтоном и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть двигательными действиями

**Кроссовая подготовка.** Кросс 1000—1500 - 2000 м. Бег по пересеченной местности

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **темы** | № **занятия** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **Теоретические занятия** | **Практичес**  **кие занятия** | **Всего** |
| 1. | 1 | Физическая культура и спорт в России. | 2 |  | 2 |
| 2. | 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 2 |  | 2 |
| 3. | 3-21 | Легкая атлетика. | 4 | 34 | 38 |
| 4. | 22-33 | Гимнастика. | 4 | 20 | 24 |
| 5. | 34-48 | Лыжная подготовка. | 4 | 26 | 30 |
| 6. | 49-61 | Баскетбол | 4 | 22 | 26 |
| 7. | 62-74 | Волейбол | 4 | 22 | 26 |
| 8. | 75-82 | Кроссовая подготовка | 2 | 14 | 16 |
| 9. | 83-94 | Бадминтон | 2 | 22 | 24 |
| 10. | 95-104 | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. |  |  | 20 |
| 11. | 106-106 | Досуговые |  | 4 | 4 |
| 12. | 107-108 | Резервные |  | 4 | 4 |
|  |  | Итого: | 28 | 188 | 216 |

Учебно - тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № блоков | №  занятий | Наименование блока. Тема занятия. | Количество учебных часов | | Всего |
| Теоретические | Практика |
| **1.** | **1** | **Первый блок - Физическая культура и спорт. 2ч.** | **2** |  | **2** |
| 1.1 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. | 1 |  | 1 |
| 1.1 | 1 | Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. | 1 |  | 1 |
| **2.** | **2** | **Второй блок - Гигиена и предупреждение травм.** | **2** |  | **2** |
| 2.1. | 2 | Правила закаливания. | 1 |  | 1 |
| 2.2 | 2 | Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. | 1 |  | 1 |
| **3** | **3-13** | **Третий блок - Лёгкая атлетика.** | **2** | **20** | **22** |
| 3.1. | 3 | Спортивная ходьба. | 1 | 2 | 3 |
| 3.2 | 4-6 | Бег на короткие дистанции. | 1 | 4 | 5 |
| 3.3 | 7-8 | Бег 1000м., 1500, 2000м. |  | 4 | 4 |
| 3.4 | 9-11 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» и "в шаге". |  | 6 | 6 |
| 3.5 | 12-13 | Метание малого мяча. |  | 4 | 4 |
| **4** | **14-18** | **Четвертый блок - Кроссовая подготовка** | **2** | **8** | **10** |
| 4.1 | 14-18 | Кроссы | 2 | 8 | 10 |
| **5** | **19-31** | **Пятый блок - Спортивные игры** | **4** | **22** | **26** |
| 5.1 | 19-20 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. | 2 | 2 | 4 |
| 5.2 | 21-31 | Баскетбол. | 2 | 20 | 22 |
| **6** | **32-43** | **Шестой блок - Гимнастика** | **4** | **20** | **24** |
| 6.1 | 32-34 | Вольные упражнения. | 1 | 6 | 7 |
| 6.2 | 35-37 | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | 38-43 | Гимнастика на снарядах | 1 | 10 | 11 |
| **7** | **44-50** | **Седьмой блок - Бадминтон** | **2** | **12** | **14** |
| 7.1 | 44-45 | Подачи: короткая, плоская, высоко-далекая | 1 | 2 | 3 |
| 7.2 | 46 | Удары: косые, высоко-далекие, плоские | 1 | 2 | 3 |
| 7.3 | 47 | Атакующие удары(смерш, атака стрелой) |  | 2 | 2 |
| 7.4 | 48 | Удары у сетки (короткие, "подставка") |  | 2 | 2 |
| 7.5 | 49 | Действие в атаке |  | 2 | 2 |
| 7.6 | 50 | Действие в защите |  | 2 | 2 |
| **8** | **51-65** | **Восьмой блок - Лыжная подготовка.** | **4** | **26** | **30** |
| 8.1 | 51-52 | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. | 2 | 2 | 4 |
| 8.2 | 53-54 | Попеременные ходы. | 2 | 2 | 4 |
| 8.3 | 55 | Одновременные ходы. |  | 2 | 2 |
| 8.4 | 56-58 | Коньковый ход. |  | 6 | 6 |
| 8.5 | 59 | Подъём на склон |  | 2 | 2 |
| 8.6 | 60-611 | Спуски со склонов |  | 4 | 4 |
| 8.7 | 62 | Торможение и поворот плугом. |  | 2 | 2 |
| 8.8 | 63 | Медленное передвижение до 3 - 5 км. |  | 2 | 2 |
| 8.9 | 64-65 | Передвижение на лыжах в соревновательном темпе |  | 4 | 4 |
| **9** | **66-78** | **Девятый блок - Спортивные игры** | **4** | **22** | **26** |
| 9.1 | 66-67 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол | 2 | 2 | 4 |
| 9.2 | 68-78 | Волейбол. | 2 | 20 | 22 |
| **10** | **79-83** | **Десятый блок - Бадминтон** |  | **10** | **10** |
| 10.1 | 79 | Подачи: короткая, плоская, высоко-далекая |  | 2 | 2 |
| 10.2 | 80 | Удары: косые, высоко-далекие, плоские |  | 2 | 2 |
| 10.3 | 81 | Атакующие удары(смерш, атака стрелой) |  | 2 | 2 |
| 10.4 | 82 | Удары у сетки (короткие, "подставка") |  | 2 | 2 |
| 10.5 | 83 | Действие в атаке  Действие в защите |  | 2 | 2 |
| **11** | **84-86** | **Одиннадцатый блок - Кроссовая подготовка** |  | **6** | **6** |
| 11.1 | 84-86 | Бег по пересеченной местности |  | 6 | 6 |
| **12** | **87-94** | **Двенадцатый блок - Лёгкая атлетика.** | **2** | **14** | **16** |
| 12.1 | 87-88 | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | 4 | 5 |
| 12.2 | 89-92 | Прыжок в высоту. | 1 | 6 | 7 |
| 12.3 | 93 | Бег 1000- 2000м. |  | 2 | 2 |
| 12.4 | 94 | Метание малого мяча. |  | 2 | 2 |
| **13** | **95-104** | **Тринадцатый блок - Контрольные упражнения и спортивные соревнования.** |  | **20** | **20** |
| 13.1 | 95-104 | Участие в школьных и районных соревнованиях |  | 20 | 20 |
| **14** | **105-106** | **Досуговые** |  | **4** | **4** |
| **15** | **107-108** | **Резервные** |  | **4** | **4** |
| **Итого** | | | **28** | **188** | **216** |

Календарно - тематический план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № блоков | №  занятий | Дата проведения | Наименование блока. Тема занятия. | Количество учебных часов | | Всего |
| Теоретические | Практиеские |
| **1.** | **1** |  | **Первый блок - Физическая культура и спорт. 2ч.** | **2** |  | **2** |
| 1.1 | 1 |  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. | 1 |  | 1 |
| 1.1 | 1 |  | Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. | 1 |  | 1 |
| **2.** | **2** |  | **Второй блок - Гигиена и предупреждение травм.** | **2** |  | **2** |
| 2.1. | 2 |  | Правила закаливания. | 1 |  | 1 |
| 2.2 | 2 |  | Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. | 1 |  | 1 |
| **3** | **3-13** |  | **Третий блок - Лёгкая атлетика.** | **2** | **20** | **22** |
| 3.1. | 3 |  | Спортивная ходьба. | 1 | 2 | 3 |
| 3.2 | 4-6 |  | Бег на короткие дистанции. | 1 | 4 | 5 |
| 3.3 | 7-8 |  | Бег 1000м., 1500, 2000м. |  | 4 | 4 |
| 3.4 | 9-11 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги» и "в шаге". |  | 6 | 6 |
| 3.5 | 12-13 |  | Метание малого мяча. |  | 4 | 4 |
| **4** | **14-18** |  | **Четвертый блок - Кроссовая подготовка** | **2** | **8** | **10** |
| 4.1 | 14-18 |  | Кроссы | 2 | 8 | 10 |
| **5** | **19-31** |  | **Пятый блок - Спортивные игры** | **4** | **22** | **26** |
| 5.1 | 19-20 |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Баскетбол. | 2 | 2 | 4 |
| 5.2 | 21-31 |  | Баскетбол. | 2 | 20 | 22 |
| **6** | **32-43** |  | **Шестой блок - Гимнастика** | **4** | **20** | **24** |
| 6.1 | 32-34 |  | Вольные упражнения. | 1 | 6 | 7 |
| 6.2 | 35-37 |  | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 2 | 4 | 6 |
| 6.3 | 38-43 |  | Гимнастика на снарядах | 1 | 10 | 11 |
| **7** | **44-50** |  | **Седьмой блок - Бадминтон** | **2** | **12** | **14** |
| 7.1 | 44-45 |  | Подачи: короткая, плоская, высоко-далекая | 1 | 2 | 3 |
| 7.2 | 46 |  | Удары: косые, высоко-далекие, плоские | 1 | 2 | 3 |
| 7.3 | 47 |  | Атакующие удары(смерш, атака стрелой) |  | 2 | 2 |
| 7.4 | 48 |  | Удары у сетки (короткие, "подставка") |  | 2 | 2 |
| 7.5 | 49 |  | Действие в атаке |  | 2 | 2 |
| 7.6 | 50 |  | Действие в защите |  | 2 | 2 |
| **8** | **51-65** |  | **Восьмой блок - Лыжная подготовка.** | **4** | **26** | **30** |
| 8.1 | 51-52 |  | Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. | 2 | 2 | 4 |
| 8.2 | 53-54 |  | Попеременные ходы. | 2 | 2 | 4 |
| 8.3 | 55 |  | Одновременные ходы. |  | 2 | 2 |
| 8.4 | 56-58 |  | Коньковый ход. |  | 6 | 6 |
| 8.5 | 59 |  | Подъём на склон |  | 2 | 2 |
| 8.6 | 60-611 |  | Спуски со склонов |  | 4 | 4 |
| 8.7 | 62 |  | Торможение и поворот плугом. |  | 2 | 2 |
| 8.8 | 63 |  | Медленное передвижение до 3 - 5 км. |  | 2 | 2 |
| 8.9 | 64-65 |  | Передвижение на лыжах в соревновательном темпе |  | 4 | 4 |
| **9** | **66-78** |  | **Девятый блок - Спортивные игры** | **4** | **22** | **26** |
| 9.1 | 66-67 |  | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол | 2 | 2 | 4 |
| 9.2 | 68-78 |  | Волейбол. | 2 | 20 | 22 |
| **10** | **79-83** |  | **Десятый блок - Бадминтон** |  | **10** | **10** |
| 10.1 | 79 |  | Подачи: короткая, плоская, высоко-далекая |  | 2 | 2 |
| 10.2 | 80 |  | Удары: косые, высоко-далекие, плоские |  | 2 | 2 |
| 10.3 | 81 |  | Атакующие удары(смерш, атака стрелой) |  | 2 | 2 |
| 10.4 | 82 |  | Удары у сетки (короткие, "подставка") |  | 2 | 2 |
| 10.5 | 83 |  | Действие в атаке  Действие в защите |  | 2 | 2 |
| **11** | **84-86** |  | **Одиннадцатый блок - Кроссовая подготовка** |  | **6** | **6** |
| 11.1 | 84-86 |  | Бег по пересеченной местности |  | 6 | 6 |
| **12** | **87-94** |  | **Двенадцатый блок - Лёгкая атлетика.** | **2** | **14** | **16** |
| 12.1 | 87-88 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 | 4 | 5 |
| 12.2 | 89-92 |  | Прыжок в высоту. | 1 | 6 | 7 |
| 12.3 | 93 |  | Бег 1000- 2000м. |  | 2 | 2 |
| 12.4 | 94 |  | Метание малого мяча. |  | 2 | 2 |
| **13** | **95-104** |  | **Тринадцатый блок - Контрольные упражнения и спортивные соревнования.** |  | **20** | **20** |
| 13.1 | 95-104 |  | Участие в школьных и районных соревнованиях |  | 20 | 20 |
| **14** | **105-106** |  | **Досуговые** |  | **4** | **4** |
| **15** | **107-108** |  | **Резервные** |  | **4** | **4** |
| **Итого** | |  |  | **28** | **188** | **216** |

**Методическое обеспечение программы**

**Раздаточный материал:**

* памятка по технике безопасности в спортивном зале;

**Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:**

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов

упражнений;

**Информационный материал:**

* литература по основным разделам программы;
* журнальные подборки по темам программы;
* права и обязанности учащихся (приложение1)

**Методические рекомендации для педагогов**

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости (приложение2)
* рекомендации по проведению занятий (приложение2)

**Материально-техническое обеспечение:**

* оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья.
* спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, конусы, кегли, ракетки.

**Список используемой литературы.**

1. Учебная программа по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2005).

2.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.

3.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

4.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003

5.В.И.Лях, Г.Б.Мейксон. физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. – Москва, «Просвещение», 2002 г.

6.Под ред. В.И.Ильинича. физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 г.

7.Л.П.Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.