

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Свежий ветер»  
Мурышова С.В.  
«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Спортивная радуга»**

Возраст обучающихся – 7 – 18 лет

Срок реализации – 6 лет

*Новая редакция*

*Составитель:*  
Хайруллин С.Г. -  
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Стегалина Л.А. - методист

Тольятти, 2016

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	4-24
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения в виде спорта Тхеквондо	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения для присвоения звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) в виде спорта Тхеквондо	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения звания «Мастер спорта России» (МК) , «Кандидат в мастера спорта России» (КМС) и условия их выполнения в виде спорта Тхеквондо	
Формы подведения итогов	
<b>Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы</b> .....	25-41
Учебно-тематический план 1- 6 лет обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
Содержание программы 5 год обучения	
Содержание программы 6 год обучения	
<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	42-46
Программный материал для практических и теоретических занятий	
Психологическая подготовка и воспитательная работа	

Педагогический и врачебный контроль.	
Восстановительные средства и мероприятия	
Инструкторская практика	
<b>Список используемой литературы</b> .....	49-50
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
<b>Приложение №1</b> Календарно-тематический план.....	51-56

## Пояснительная записка

### Введение

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Решение данных задач возможно, привлекая детей к активным формам двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Особое внимание на занятиях общей физической подготовкой уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

### Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная радуга» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ

Данная программа «Спортивная радуга» является адаптированной к программе «Физическая культура. Спортивные кружки и секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР. Комитетом физической культуры и

спорта СССР в 1984г.

Программа «Спортивная радуга» составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на занятиях физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа отличается по своей структуре и содержанию. В ней раскрываются основные задачи воспитательной, образовательной и учебно-тренировочной работы, программный материал составлен отдельно для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий, выполнения контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

### **Актуальность программы, педагогическая целесообразность отбора содержания**

Своеобразие деятельности, поведения и личностных реакций, эмоционально - волевая незрелость хорошо поддаются коррекции на занятиях физической культурой. Специфические средства воздействия на обучающихся, свойственные физической культуре, способствуют общему разностороннему развитию детей и подростков, преодолению отклонений в психическом и физическом развитии.

Занятия по программе «Спортивная радуга» являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю.

Занятия спортом являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, приобретение умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель**

Создание условий для формирования здоровой и гармоничной личности посредством физической культуры, адаптации к современным условиям жизни, воспитания сознательного отношения к укреплению и сохранению своего здоровья.

#### **Задачи**

##### *Обучающие*

1. Дать необходимые знания о влиянии занятий физической культурой и спортом на

организм спортсмена.

2. Обучить технике и тактике по различным видам спорта, навыкам самостоятельного ведения занятий, навыкам судейства соревнований.

3. Обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.).

4. Формировать знания об основах физкультурной деятельности.

#### *Развивающие*

1. Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

2. Всесторонне физически развивать обучающихся: (развитие интеллектуальных и нравственных способностей).

3. Развивать физические качества (выносливость, быстрота, скорость)

#### *Воспитательные*

1. Воспитать общественную активность, морально-волевые качества (смелость, честность, настойчивость, стойкость), чувство ответственности за свои действия перед коллективом.

2. Формировать здоровый образ жизни, привлекать обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья.

3. Формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

4. Воспитывать морально-этические и волевые качества у обучающихся.

#### **Возраст обучающихся**

Программа «Спортивная радуга» составлена для обучающихся 7-18 лет, соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Программа органично подходит обучающимся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой физической культуры.

Количество учащихся в группах первого года обучения не менее 15 человек, второго и последующих годов – 12 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, но необходим допуск врача на занятия физкультурно-спортивной направленности.

Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого.

#### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется за 6 учебных лет, 108 учебных часов в год.

**Формы обучения:** очная

**Формы организации деятельности**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия:

#### *Групповые формы работы*

Обучающиеся получают представление о разнообразном мире движений, направленных на развитие разнообразных координационных способностей, отрабатывают общие для всех общеразвивающие упражнения по заданию педагога (тренера), а затем самостоятельно.

#### *Индивидуальные формы работы*

Данная форма работы отвечает способностям учащихся. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и физической подготовки, соответствующих уровню подготовленности детей.

Программой предусматриваются следующие формы занятий: учебно-тренировочное занятие, занятие-зачет, занятие-соревнование, занятие-испытание.

#### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 учебному часу в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Первый год обучения**

##### **1) Теоретическая подготовка**

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе;
- правила купания и меры предупреждения несчастных случаев при плавании;
- гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена;
- вред курения;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- основы закаливания: обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры;
- правила соревнований, места занятий, оборудование;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- основы техники и тактики видов спорта;
- общая характеристика техники вида спорта;
- качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений

спортсмена;

- понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

## **2) Практическая подготовка**

*Учащиеся должны уметь:*

- выполнять строевые упражнения, построения и перестроения;
- строиться в шеренгу, колонну, выполнять размыкание;
- совершать расчет по порядку;
- сдавать рапорт;
- выполнять ходьбу в ногу;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, скакалкой, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять группировку, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий;
- выполнять обычную ходьбу и с различными положениями рук с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий; высокий старт, бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, метание, броски и ловлю мяча, метание мяча в цель и на дальность;
- совершенствовать тактику и технику подвижных игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка»;
- выполнять строевые упражнения с лыжами, построение, рапорт, основные команды, переноску лыж, попеременный двухшажный ход, подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», прямой спуск, торможение «плугом», повороты переступанием, ходьбу на лыжах 2 км;
- выполнять передвижение, остановку шагом и прыжком, поворот на месте;
- осуществлять передачу мяча двумя руками от груди и ловлю двумя руками на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча двумя руками сверху, выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, штрафной



бросок, перехват, вырывание, забивание мяча,

- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр);
- осуществлять передвижения и прыжки, выполнять удары по мячу ногой, удар носком, внутренней стороной стопы, удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения;
- выполнять остановку катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы, удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча, отбор мяча, перехват, выбивание мяча, индивидуальные тактические действия,
- осуществлять расстановку игроков на поле, выбор места;
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр).

### **3) Творческая активность**

*Учащийся может:*

- выполнять упражнения на основе репродуктивного уровня;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- совершенствовать технику и тактику видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Учащийся должен:*

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

### **5) Личностные результаты**

*Учащийся должен:*

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии.

## **Второй год обучения**

### **1) Теоретическая подготовка**

*Учащиеся должны знать:*

- техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, на стадионе;
- общие сведения о травмах и причины травматизма при занятиях спортом;
- первая помощь при травмах;
- историю физической культуры и спорта в России;
- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и

спортом;

- организация и формы работы по врачебному контролю;
- значение и содержание самоконтроля спортсмена;
- понятие о спортивном массаже;
- влияние массажа на организм спортсмена;
- простейшие приемы массажа;
- основы техники и тактики видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол;
- средства и методы технической подготовки;
- основные технические действия;
- пути построения сложных технико-тактических действий;
- способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий;
- правила соревнований, их организация и проведение;
- особенности организации и проведения соревнований;
- основные правила подготовки судей к соревнованиям;
- системы розыгрыша в игровых видах спорта.

## **2) Практическая подготовка**

*Учащиеся должны уметь:*

- уметь выполнять индивидуально учебно-тренировочные упражнения.
- составлять тактический план участия в соревнованиях;
- разработать положения о соревнованиях.

## **3) Творческая активность**

*Учащийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

## **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Учащийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе;
- выполнять строевые упражнения, построение в шеренгу, колонну, строевой шаг, соблюдать интервал, дистанцию; осуществлять перестроение, повороты на месте и в движении, предварительную и исполнительную команду, выполнять комплекс упражнений утренней гимнастики, лазанье по канату, подтягивание из вися (мальчики), акробатические упражнения,

кувырок вперед, кувырок назад, стойку на лопатках, «мостик», совершенствовать технику и тактику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами (мячи малые, большие, скакалка), на гимнастических снарядах, выполнять преодоление полосы препятствий;

#### **5) Личностные результаты**

- воспитать самоорганизацию;
- воспитать осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитать сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья.

### **Третий год обучения**

#### **1) Теоретическая подготовка**

*Учащиеся должны знать:*

- техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, на стадионе;
- общие сведения о травмах и причины травматизма при занятиях спортом;
- первая помощь при травмах;
- историю физической культуры и спорта в России;
- врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж;
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом;
- организация и формы работы по врачебному контролю;
- значение и содержание самоконтроля спортсмена;
- понятие о спортивном массаже;
- влияние массажа на организм спортсмена;
- простейшие приемы массажа;
- основы техники и тактики видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол;
- средства и методы технической подготовки;
- основные технические действия;
- пути построения сложных технико-тактических действий;
- способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий;
- правила соревнований, их организация и проведение;
- особенности организации и проведения соревнований;
- основные правила подготовки судей к соревнованиям;
- системы розыгрыша в игровых видах спорта.

#### **2) Практическая подготовка**

*Учащиеся должны уметь:*

- уметь выполнять индивидуально учебно-тренировочные упражнения.
- составлять тактический план участия в соревнованиях;
- разработать положения о соревнованиях

### **3) Творческая активность**

*Учащийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.**

*Учащийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе.

### **5) Личностные результаты**

- воспитать самоорганизацию;
- воспитать осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитать сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья.

## **Четвертый год обучения**

### **1). Теоретическая подготовка**

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом,
- основы гигиенических требований при занятиях;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе;
- правила купания и меры предупреждения несчастных случаев при плавании;
- гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена;
- вред курения;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- основы закаливания: обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры;
- правила соревнований, места занятий, оборудование;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- основы техники и тактики видов спорта;
- общая характеристика техники вида спорта;

- качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена;
- понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

## **2) Практическая подготовка**

*Учащиеся должны уметь:*

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники игры в волейбол, футбол, баскетбол, и т.д.;
- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.
- выполнять строевые упражнения, построения и перестроения;
- строиться в шеренгу, колонну, выполнять размыкание;
- совершать расчет по порядку;
- сдавать рапорт;
- выполнять ходьбу в ногу;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, скакалкой, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках);
- выполнять акробатические упражнения;
- выполнять группировку, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий;
- выполнять обычную ходьбу и с различными положениями рук с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий; высокий старт, бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, метание, броски и ловлю мяча, метание мяча в цель и на дальность;
- совершенствовать тактику и технику подвижных игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка»;
- выполнять строевые упражнения с лыжами, построение, рапорт, основные команды,

переноску лыж, попеременный двухшажный ход, подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», прямой спуск, торможение «плугом», повороты переступанием, ходьбу на лыжах 2 км;

- выполнять передвижение, остановку шагом и прыжком, поворот на месте;
- осуществлять передачу мяча двумя руками от груди и ловлю двумя руками на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча двумя руками сверху, выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, штрафной бросок, перехват, вырывание, забивание мяча,
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр);
- осуществлять передвижения и прыжки, выполнять удары по мячу ногой, удар носком, внутренней стороной стопы, удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения;
- выполнять остановку катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы, удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча, отбор мяча, перехват, выбивание мяча, индивидуальные тактические действия,
- осуществлять расстановку игроков на поле, выбор места;
- участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр).

### **3) Творческая активность**

*Учащийся может:*

- выполнять упражнения на основе репродуктивного уровня;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- совершенствовать технику и тактику видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол.

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Учащийся должен:*

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

### **5) Личностные результаты**

*Учащийся должен:*

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии.
- воспитывать самоорганизацию;
- осознано относиться к укреплению и сохранению своего здоровья.

## Пятый год обучения

### 1). Теоретическая подготовка

*Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом,
- основы гигиенических требований при занятиях;
- технику безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе;
- правила купания и меры предупреждения несчастных случаев при плавании;
- гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена;
- вред курения;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- основы закаливания: обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры;
- правила соревнований, места занятий, оборудование;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- основы техники и тактики видов спорта;
- общая характеристика техники вида спорта;
- качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена;
- понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

### 2) Практическая подготовка

*Учащиеся должны уметь:*

- составить и провести подготовительную часть занятия (разминку);
- вести дневник самонаблюдения;
- демонстрировать динамику уровня индивидуальной физической подготовленности;
- демонстрировать основы техники игры в волейбол, футбол, баскетбол, и т.д.;
- использовать приобретенные знания и умения для организации здорового образа жизни и досуга.
- выполнять строевые упражнения, построения и перестроения;
- строиться в шеренгу, колонну, выполнять размыкание;
- совершать расчет по порядку;
- сдавать рапорт;
- выполнять ходьбу в ногу;
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом,

- скакалкой, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках);
- выполнять акробатические упражнения;
  - выполнять группировку, перекаты, кувырок вперед, стойку на лопатках, лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий;
  - выполнять обычную ходьбу и с различными положениями рук с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий; высокий старт, бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты, метание, броски и ловлю мяча, метание мяча в цель и на дальность;
  - совершенствовать тактику и технику подвижных игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка»;
  - выполнять строевые упражнения с лыжами, построение, рапорт, основные команды, переноску лыж, попеременный двухшажный ход, подъем на лыжах ступающим шагом, «лесенкой», прямой спуск, торможение «плугом», повороты переступанием, ходьбу на лыжах 2 км;
  - выполнять передвижение, остановку шагом и прыжком, поворот на месте;
  - осуществлять передачу мяча двумя руками от груди и ловлю двумя руками на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча двумя руками сверху, выполнять ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, штрафной бросок, перехват, вырывание, забивание мяча,
  - участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр);
  - осуществлять передвижения и прыжки, выполнять удары по мячу ногой, удар носком, внутренней стороной стопы, удар носком, внутренней стороной стопы, удары после остановки, ведения;
  - выполнять остановку катящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы, удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча, отбор мяча, перехват, выбивание мяча, индивидуальные тактические действия,
  - осуществлять расстановку игроков на поле, выбор места;
  - участвовать в соревнованиях (не менее 5 игр).

### **3) Творческая активность**



*Учащий может:*

- выполнять упражнения на основе репродуктивного уровня;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- совершенствовать технику и тактику видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол.

#### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Учащийся должен:*

- уметь слушать и слышать педагога (тренера);
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

#### **5) Личностные результаты**

*Учащийся должен:*

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии.
- воспитывать самоорганизацию;
- осознано относиться к укреплению и сохранению своего здоровья.

### **Шестой год обучения**

#### **1). Теоретическая подготовка**

*Учащиеся должны знать:*

- основы безопасности проведения занятий в учебном классе, спортивном зале, на местности,
- правила дорожного движения,
- меры личной безопасности в криминальной ситуации,
- правила пожарной безопасности, причины возникновения пожаров,
- перспективы развития ориентирования,
- достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях,
- правила соревнований (виды и характеристика соревнований, положения, заявки, жеребьёвка участников, виды и порядок старта, медицинское обслуживание, допуск участников к соревнованиям и их обязанности)
- судейская практика (постановка дистанций, выбор места старта, финиша, правила и тактика постановки дистанций)
- правила планирования тренировочного процесса (принцип постепенности, повторности, разносторонности, индивидуализации в процессе тренировки),
- развитие основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости, подвижности в суставах, равновесия, произвольного расслабления;

- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства,

## **2) Практическая подготовка**

- планирование деятельности объединения в учебном году,
- выработка навыков и умений предотвращения криминальных ситуаций,
- поиск условно заблудившегося на карте,
- понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок,
- разминка, её значение и содержание,
- особенности проведения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями
- воспитание морально-волевых качеств в процессе обучения,
- строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, разновидности ходьбы и бега, спортивные игры, подвижные игры с элементами ориентирования,
- беговая подготовка с учётом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая,
- развитие специальных качеств, необходимых ориентировщику( упражнения на развитие выносливости, быстроты, ловкости, гибкости),
- учёт восстановительных процессов при организации спортивной тренировки
- чтение карты на различных скоростях движения, поиск КП по легендам,
- линейное ориентирование,
- последовательность действия спортсмена на этапе,
- ошибки ориентировщиков,
- тактические действия в эстафетном ориентировании,
- тактика ориентировщика на старте, на дистанции, на финише
- участие в соревнованиях,
- анализ тренировок и соревнований, самоанализ,

## **3) Творческая активность**

*Учащийся может:*

- подбирать учебный материал,
- дозировать нагрузку в зависимости от особенностей организма,
- проводить тренировочные занятия с учащимися младшего и среднего возраста,
- планировать контрольные упражнения и нормативы по технической и физической подготовке спортсменов-ориентировщиков,
- планировать дистанции для соревнований,

## **4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности**

*Учащийся должен:*

- уметь слушать и слышать педагога;
- уметь работать в группе и индивидуально;
- уметь выполнять поставленную педагогом (тренером) задачу.

## **5) Личностные результаты**

*Учащийся должен:*

- серьёзно относиться к учебно-тренировочному процессу;
- развивать уверенность в себе;
- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса;

## **Виды и формы контроля**

В дополнительной общеобразовательной программе «Спортивная радуга» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания в соответствии с таблицей «Критерии достижений» (приложение 1). Диагностика интересов, личностного развития, творческой активности обучающихся, диагностика развития коллектива проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования и анкетирования.

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки учащихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий (посредством собеседования, педагогического наблюдения).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

*Итоговый контроль* (выполнение контрольных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение, выступления в соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

**Формы контроля:** собеседование, опрос, тестирование, практические задания, сдача контрольных нормативов физической и технической подготовленности, участие в соревнованиях, педагогическое наблюдение.

Педагогический контроль играет важную роль в повышении эффективности обучения навыкам физической культуры. Он проводится педагогом (тренером) на всех этапах обучения. Материалом (информацией) для анализа и оценки успеваемости служат данные систематических педагогических наблюдений и контрольных испытаний по

основным разделам программы.

Контрольные задания позволяют выявить уровень сформированности знаний, их осознанность и способность использовать полученные знания в практической деятельности при самостоятельной организации и проведении занятий физическими упражнениями. Задания способствуют определению уровня развития отдельных физических качеств, технической и тактической подготовленности обучающихся.

Перечисленные задачи могут быть успешно решены только при вдумчивом подходе педагога. Это объясняется тем, что стандартной, унифицированной методики оценки пока не существует. Вполне естественно, что формы и методы педагогического контроля будут неодинаковы в работе с детьми разного возраста, а также могут варьироваться в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

## **Критерии и способы определения результативности**

### **Критерии оценки**

Для определения уровня знаний, умений и навыков учащихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

- **Высокий уровень:**

- *сфера знаний и умений:* достаточное владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, совершенствование техники и тактики в подвижных играх, выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на высоком уровне (см. таблицу «Критерии достижений (результатов) в развитии двигательных способностей»). Активное включение в учебно-тренировочное занятие (без промедления); соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;

- *сфера творческой активности:* выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре; активно принимает участие в выступлениях и проведении соревнований (мероприятиях) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского);

- *сфера личностных результатов:* прилагает усилия к преодолению трудностей в учебно-тренировочных занятиях; слаженно работает в паре, группе; умеет самостоятельно составить тактический план для участия в соревнованиях; разработать положение о соревнованиях;

- **Средний уровень:**

- *сфера знаний и умений:* владение основами техники и тактики видов спорта (физическая культура), терминами, используемыми для проведения занятий и соревнований,

выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на среднем уровне (см. таблицу «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»). Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях;

- *сфера творческой активности*: учащийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в соревнованиях (мероприятиях) внутриучрежденческого уровня.

- *сфера личностных результатов*: планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре, группе возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует, умеет составлять тактический план для участия в соревнованиях и разрабатывать положение о соревнованиях только по наводящим вопросам тренера;

• **Низкий уровень:**

- *сфера знаний и умений*: слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдает правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и тренировках. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП и СФП на низком уровне (см. таблицу «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»);

- *сфера творческой активности*: учащийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений тренера, во время учебно-тренировочных занятий часто отвлекается, выполняет упражнения неточно;

- *сфера личностных результатов*: нерационально использует время, отведенное на учебно-тренировочное занятие, игру, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

**Формы подведения итогов**

Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП на средний уровень. Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в соревнованиях внутриучрежденческого и районного уровня.

Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке на средний и высокий уровень. Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в районных и городских соревнованиях.

Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных

нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке на высокий уровень. Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в соревнованиях городского уровня.

Итогом четвертого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке на высокий уровень. Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в соревнованиях городского и регионального уровней.

Итогом пятого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке на высокий уровень. Сдача зачета по теоретической подготовке. Участие в соревнованиях областного и регионального уровней.

Итогом шестого года обучения является сдача итоговых нормативов и участие в соревнованиях различных уровней.

**Таблица**  
**требований и условия их выполнения для присвоения**  
**массовых спортивных разрядов и условия их выполнения в виде**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

№	Двигательные способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				Н	С	В	Н	С	В
1.	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	2	7-10	14,0
			11	2 и н.	6-8	10 в.	4 и н.	8-30	15 н в.
			12	2	6-8	10	6	9-3,3	16
			13	2	5-7	9	7	30-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			2.	<b>Координационные (ловкость)</b>	Челночный бег (3 x 10м)	9	10,2	9,9-9,3	8,8
10	9,9	9,5-9,0	8,6			10,4	10,0-9,5	9,1	
11	9,7	9,3-8,8	8,5			10,1	9,7-9,3	8,9	
12	9,3	9,0-8,6	8,3			10,0	9,6-9,1	8,8	
13	9,3	9,0-8,6	8,3			10,0	9,5-9,0	8,7	
14	8,0	8,7-8,3	8,0			9,9	9,4-8,9	8,6	
3.	<b>Скоростные (быстрота)</b>	Бег 30 м (сек)	9			6,8	6,7-5,7	5,3	7,0
10			6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2	
11			6,3 и в.	6,1-5,5	5,0 н	6,4 и в	6,3-5,7	5,3	
12			6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0	
13			5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,2-5,5	5,0	
14			5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9	
15.			5,5.	5,3-4,9	4,5	6,0	-	4,9	
4.	<b>Скоростные силовые</b>	Прыжок в длину с места (см)	9	120	130-150	175	110	135-150	160
10			130	140-160	185	120	140-155	170	
11			140 н	160-180	195 в	130	150-175	185 в	
12			145	165-180	200	135	155-175	190	
13			150	170-190	205	140	160-180	200	
14			160	180-195	210	145	160-180	200	
5.	<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (маль.),	9	1	3-4	5	3	7-33	36
			10	1	3-4	5	4	8-33	38
			11	1	4-5	6	4	30-34	39
			12	1	4-6	7	4	13-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-35	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17

		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (дев)							
б.	<b>Выноси- вость</b>	б минутный бег (м)	9 10 11 32 13 14	800 850 900 950 1000 1050	850-1000 900-1050 1000-1100 1100-1200 1150- 1250 1250-1300	1200 1250 1300 1350 1400 1450	600 650 700 750 800 850	700-900 750-950 850-1000 900-1050 950-1100 1000-1350	1000 1050 1100 1150 1200 1250



## Учебно – тематический план и содержание программы 1-6 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов																	
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.			5 г.о.			6 г.о.		
		Всего	Из них		Все го	Из них		Всего	Из них		всего	Из них		всего	Из них		всего	Из них	
			Т.	Пр.		Т.	Пр.		Т.	Пр.		Т.	Пр.		Т.	Пр.		т	пр
1.	Теоретические занятия	12	12	-	24	24	-	20	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Практические занятия	92	-	92	74	-	74	72	-	72	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях	4	-	4	4	-	4	4	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Судейская практика	-	-	-	6	3	3	12	2	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Вводное занятие	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	1	2	1	1	2	1	1
6.	Способы физкультурно-спортивной деятельности	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	2	2	4	2	2	2	1	1
7.	Физическое совершенствование средствами физической культуры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	102	20	82	102	16	86	104	30	74
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>108</b>	<b>22</b>	<b>86</b>	<b>108</b>	<b>23</b>	<b>85</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>89</b>	<b>108</b>	<b>32</b>	<b>76</b>

### Содержание программы

#### 1 год обучения

##### Раздел 1. Теоретические занятия

*Теория* Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе. Первая помощь при травме. Правила купания и меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Физическая культура и спорт в России. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена: личная гигиена; вред курения; общий режим дня школьника; значение

правильного режима для юного спортсмена; использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила соревнований, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и пояснений к ним. Возрастные группы участников соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Места занятий, оборудование и инвентарь. Основы техники и тактики. Общая характеристика техники вида спорта; качественные показатели техники - эффективность и экономичность движений спортсмена; понятие о тактике в спорте; способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

## **Раздел 2. Практические занятия. Спортивные специализации**

*Практика* Содержание данного раздела направлено на развитие общей и специальной физической подготовки, освоение практических навыков в технике и тактике избранного вида спорта. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для развития силы с набивными мячами, гантелями и другими предметами; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; упражнения для развития выносливости; подвижные игры; спортивные игры. Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; (гимнастические и акробатические упражнения); специальные упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития ловкости; специальные упражнения для развития скорости; Обучение и совершенствование техники и тактики.

## **Раздел 3. Контрольно-переводные испытания**

*Практика* Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП на средний уровень. Участие в соревнованиях Центра и районного уровня.

# **Содержание программы**

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Теоретические занятия**

*Теория* Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях спортом. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Первая помощь при травме. Общие сведения о травмах и причины травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Физическая культура и спорт в России. Основы методики обучения и тренировки. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств. Разминка, ее значения и содержание, дозировка упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа. Основы техники и тактики. Средства и методы технической подготовки. Основные технические действия. Пути построения сложных технико-тактических действий. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Составление тактического плана участия в соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в схватке (соревновании, состязании).

## **Раздел 2. Практические занятия**

*Практика* Содержание данного раздела направлено на развитие общей и специальной физической подготовки, освоение практических навыков в технике и тактике избранного вида спорта. Практические занятия. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; упражнения для развития спортивные игры. Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для развития гибкости и координации движений (гимнастические и акробатические упражнения); специальные упражнения, эстафеты и подвижные игры для развития ловкости; имитационные упражнения; упражнения на расслабление; специальные упражнения для развития быстроты реакции. Обучение и совершенствование техники и тактики.

## **Раздел 3. Контрольно-переводные испытания**

*Практика* Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке на средний и высокий уровень. Участие в соревнованиях районного и городского уровня

## **Раздел 4. Судейская практика**

*Теория* Особенности организации и проведения соревнований. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии.

*Практика* Проведение судейства с установленными правилами и положением.

# **Содержание программы**

## **3 год обучения**

### **Раздел 1. Теоретические занятия**

*Теория* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Первая помощь при травме.

Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже. Массаж при спортивных травмах. Основы методики обучения и тренировки. Общая характеристика спортивной тренировки. Средства тренировки, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки. Периодизация спортивной тренировки. Правила соревнований их организация и проведение. Особенности организации и проведения соревнования. Разработка положения о соревнованиях. Комплектование судейской коллегии. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований. Основы техники и тактики. Этапы совершенствования спортивной техники. Качественные показатели индивидуальной техники. Построение сложных технико-тактических действий. Тактика участия в соревнованиях. Дальнейшее совершенствование тактики действий. Взаимодействие технической, тактической и физической подготовки.

## **Раздел 2. Практические занятия**

*Практика* Содержание данного раздела направлено на формирование теоретических знаний, развитие и совершенствование общей и специальной физической подготовки, освоение практических навыков технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. Практические занятия. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры; плавание. Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для развития гибкости и координации движений (гимнастические и акробатические упражнения); специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств; специальные упражнения для развития скоростной выносливости; подвижные игры с элементами видов спорта; упражнения на расслабление; Обучение и совершенствование техники и тактики видов спорта.

## **Раздел 3. Контрольно-переводные испытания**

*Практика* Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке на средний и высокий уровень. Участие в

соревнованиях районного и городского уровня

#### **Раздел 4. Судейская практика**

*Теория* Культура организации соревнований. Фиксация результатов и нарушения правил. Функции воспитателя, организатора, руководителя. Подвижное и неподвижное судейство. Правила спортивной игры (по различным видам спорта, по профилю).

*Практика* Проведение судейства с установленными правилами и положением.

### **Содержание программы**

#### **4 год обучения**

##### **Раздел 1. Вводное занятие**

*Теория* Организация и направления деятельности на учебный год. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Профилактика травматизма на занятиях. Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.

*Практика* Выполнение разминочных упражнений, общих и специальных физических упражнений. Мониторинг ЗУН, личностного развития.

##### **Раздел 2. Способы физкультурно-спортивной деятельности**

###### ***2.1. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья***

2.1.1. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

2.1.2. Правила ведения дневника самоконтроля.

Использование антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.

###### ***2.2. Организация и проведение подготовительной части занятия***

2.2.1. Подготовка спортивной площадки к занятиям.

2.2.2. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.

##### **Раздел 3. Физическое совершенствование средствами физической культуры 3.1.**

###### ***3.1. Общая физическая подготовка***

3.1.1. Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) (практика 5 часов).

*Практика.* Бег по прямой, бег на короткие отрезки из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по зрительному и звуковому сигналу. Бег в максимальном темпе «елочкой», «челночный бег». Бег в сочетании с выполнением других действий (приседания, выпрыгивания и др.) Бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. Силовые упражнения для мышц рук. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх. Большие круговые движения руками вперед-назад. Поднимание прямой руки вперед-вверх.

3.1.2. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств (практика 5 часов).

*Практика.* Основные средства воспитания силы:

1) Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, набивные мячи, и т.д.

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержания равновесия в упоре, в висе, упражнения в специальных отягощенных поясах, прыжки с возвышенности с последующим выпрыгиванием вверх.

3) Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4) Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

5) Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.).

6) Упражнения с противодействием партнера.

Основные средства воспитания скоростных способностей:

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции (повторное реагирование на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования); б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2) Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.д.).

3) Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Основные средства воспитания общей (аэробной) выносливости: ходьба, длительный (не менее 20 минут) равномерный бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку, подвижные и спортивные игры, плавание.

Основные средства воспитания скоростной выносливости: выполнение бега, прыжков, бросков мяча, общеразвивающих упражнений и других двигательных действий с максимальной интенсивностью, продолжительностью не более 15-20 с. (в максимальной зоне) и 2,5-3 мин. (в субмаксимальной зоне).

Основные средства воспитания силовой выносливости: разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением неопредельного сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Основные средства воспитания координационной выносливости: двигательные действия, характеризующиеся многообразием сложнокоординационных действий (гимнастические эстафеты, спортивные танцы, спортивные игры (кроме волейбола и др.) в условиях удлинения времени выполнения упражнений, сокращения времени отдыха между упражнениями или без отдыха.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

3.2.1. Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные (практика 5 часов).

*Практика.* Передвижения приставными шагами с остановкой шагом, двойным шагом, скачком. Выполнение передвижений в стойке спортсмена с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

При обучении передач мяча. Подготовительные упражнения.

1) Толчки набивного мяча вперед-вверх в стену или партнёру из исходного положения руки вверху над лицом.

2) То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.

3) То же, но в ответ на зрительные сигналы партнёра (например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок влево; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.).

4) В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

- 5) Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.
- 6) Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см над собой или в стену.
- 7) Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения.

- 1) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения.
- 2) Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.
- 3) Передача мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре.
- 4) Передача мяча вперед-вверх после собственного набрасывания.
- 5) То же, но мяч набрасывает партнер с изменением траектории движения мяча.
- 6) Передача мяча в стену (расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м).

При обучении подачам мяча. Подготовительные упражнения.

- 1) Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперед-вверх. Броски с ограниченной амплитудой движений руки
- 2) Способ подачи, толчки выполняемые одной рукой без предварительного замаха.
- 3) Броски набивного мяча через сетку, препятствие на точность.

3.2.2. Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта (практика 5 часов).

*Практика. При обучении передвижениям.* Подвижные игры «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», и т.д. Обучения передвижениям на различных этапах занятий - обычным бегом, приставными шагами в стойке. Эстафета «Передача в колоннах». Подвижная игра «Перестрелка».

### **3.3. Психическая подготовка**

*Теория.* Мобилизирующие средства и методы, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Словесные средства: самоприказы, убеждения; психорегулирующие упражнения: «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающая акупунктура, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства, направлены на снятие предстартового стресса «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства, направленные на снижение уровня возбуждения в процессе психического и физического восстановления.

Психофизиологические средства, несущие в себе косвенное психическое воздействие: акупунктура, массаж, специальная разминка, направленные на формирование у спортсмена необходимого настроения.



Приемы произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

*Практика.* Психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж. Выполнение специальной разминки (косвенное психическое воздействие). Выполнение приемов произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

### **3.4. Техническая подготовка**

*Теория.* Различные передвижения в стойке волейболиста, баскетболиста, футболиста, теннисиста, и др. в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Виды комплексных подвижных игр. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств. Разминка, ее значения и содержание, дозировка упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

*Практика.* Различные передвижения в стойке в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Комплекс подвижных игр («Салки», «Невод», «День и ночь», «Охотники и утки», и др.). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры.

### **3.5. Тактическая подготовка**

#### **3.5.1. Индивидуальные тактические действия (теория 2 часа, практика 5 часов).**

*Теория.* Тактическая подготовка спортсмена. Индивидуальные тактические действия спортсмена на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

*Практика.* Выбор места для выполнения упражнений; выбор способов разминки; выбор направления учебно-тренировочного занятия; чередование способов и направления действий на занятии в зависимости от ситуации и плана ведения разминки, тренировочного упражнения; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры, тренировочного элемента.

#### **3.5.2. Групповые тактические действия (теория 1 час, практика 3 часа).**

*Теория.* Тактика взаимодействия спортсмена с соперниками, спортсменами по команде, и т.д. на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

*Практика.* Обучение и совершенствование тактики групповых действий в

различных видах спорта через участие в соревнованиях, эстафетах, поединках, и т.д.

### **3.6. Игровая подготовка**

*Практика.* Двусторонняя учебная игра в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 6х6). Участие в соревнованиях учрежденческого уровня, матчевые встречи с другими объединениями, обучающимися различных учреждений, участие в первенстве учреждения.

### **3.7. Инструкторская деятельность**

*Теория.* Виды соревнований по различным видам спорта: показательные выступления квалифицированных команд; матчевые (товарищеские) встречи с другими учреждениями; однодневные соревнования – блиц-турниры; соревнования на кубок или приз; чемпионат (первенство) учреждения, и т.д. Положение о соревновании (содержание основных разделов: цель и задачи; место и сроки проведения; руководство соревнованиями; судейство; участвующие команды и требования к участникам; правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей; порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков). Правила соревнований: 1) Место для игры, оборудование и инвентарь. 2) Участники соревнований.

*Практика.* Организация и проведения соревнований. Проведение судейства с установленными правилами и положением. Протоколирование соревнований обучающимися. Награждение победителей соревнований.

## **Содержание программы**

### **5 год обучения**

#### **Раздел 1. Вводное занятие**

*Теория* Организация и направления деятельности на учебный год. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Профилактика травматизма на занятиях. Понятия о травмах, их предупреждение и первая помощь. Общие гигиенические требования к личной гигиене обучающихся.

*Практика* Выполнение разминочных упражнений, общих и специальных физических упражнений. Мониторинг ЗУН, личностного развития.

#### **Раздел 2. Способы физкультурно-спортивной деятельности**

##### **2.1. Контроль и самоконтроль за состоянием здоровья**

2.1.1. Субъективные и объективные показатели состояния здоровья.

Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях

физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль, его основные методы и показатели.

#### 2.1.2. Правила ведения дневника самоконтроля.

Использование антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, физической подготовленности.

### **2.2. Организация и проведение подготовительной части занятия**

#### 2.2.1. Подготовка спортивной площадки к занятиям.

2.2.2. Проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленными задачами.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование средствами физической культуры 3.1.**

### ***Общая физическая подготовка***

3.1.1. Общеразвивающие упражнения при обучении основным приёмам различных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол и др.) (практика 5 часов).

*Практика.* Бег по прямой, бег на короткие отрезки из различных исходных положений с изменением направления и скорости движения по зрительному и звуковому сигналу. Бег в максимальном темпе «елочкой», «челночный бег». Бег в сочетании с выполнением других действий (приседания, выпрыгивания и др.) Бег с высоким подниманием бедер, семенящий бег, бег прыжками с ноги на ногу, бег спиной вперед. Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук. Передвижения на руках вправо и влево по кругу, носки ног на месте. Силовые упражнения для мышц рук. Упражнения с набивным мячом из различных исходных положений. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны-вверх с сопротивлением партнера, с резиновым амортизатором. Поднимание прямых рук в стороны-вверх, вперед-вверх. Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения – одна рука вверх. Большие круговые движения руками вперед-назад. Поднимание прямой руки вперед-вверх.

3.1.2. Общеразвивающие упражнения при воспитании физических качеств (практика 5 часов).

*Практика.* Основные средства воспитания силы:

1) Упражнения с весом внешних предметов: разборные гантели, набивные мячи, и т.д.

2) Упражнения, отягощенные весом собственного тела: подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержания равновесия в упоре, в висе, упражнения в специальных

отягощенных поясах, прыжки с возвышенности с последующим выпрыгиванием вверх.

3) Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа.

4) Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

5) Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, амортизаторы, упругие мячи и т.п.).

6) Упражнения с противодействием партнёра.

Основные средства воспитания скоростных способностей:

1) Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: а) быстроту реакции (повторное реагирование на внезапно возникающий раздражитель с установкой на сокращение времени реагирования); б) скорость выполнения отдельных движений; в) улучшение частоты движений; г) улучшение стартовой скорости; д) скоростную выносливость; е) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

2) Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей (подвижные и спортивные игры, эстафеты и т.д.).

3) Упражнения сопряженного воздействия: а) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость); б) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в избранном виде спорта.

Основные средства воспитания общей (аэробной) выносливости: ходьба, длительный (не менее 20 минут) равномерный бег, езда на велосипеде, многократные прыжки через короткую скакалку, подвижные и спортивные игры, плавание.

Основные средства воспитания скоростной выносливости: выполнение бега, прыжков, бросков мяча, общеразвивающих упражнений и других двигательных действий с максимальной интенсивностью, продолжительностью не более 15-20 с. (в максимальной зоне) и 2,5-3 мин. (в субмаксимальной зоне).

Основные средства воспитания силовой выносливости: разнообразные упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий с многократным преодолением непределённого сопротивления до значительного утомления или «до отказа».

Основные средства воспитания координационной выносливости: двигательные действия, характеризующиеся многообразием сложнокоординационных действий (гимнастические эстафеты, спортивные танцы, спортивные игры (кроме волейбола и др.) в условиях удлинения времени выполнения упражнений, сокращения времени отдыха между упражнениями или без отдыха.

### **3.2. Специальная физическая подготовка**

3.2.1. Специально подготовительные, подводящие упражнения с мячом, без мяча и имитационные (практика 5 часов).

*Практика.* Передвижения приставными шагами с остановкой шагом, двойным шагом, скачком. Выполнение передвижений в стойке спортсмена с переносом, бросками и ловлей набивных мячей.

При обучении передачам мяча. Подготовительные упражнения.

1) Толчки набивного мяча вперед-вверх в стену или партнёру из исходного положения руки вверху над лицом.

2) То же, но с изменением расстояния, траектории и направления.

3) То же, но в ответ на зрительные сигналы партнёра (например, левая рука в сторону – толчок влево; правая рука в сторону – толчок влево; рука вверх – толчок по высокой траектории; отсутствие сигнала – толчок над собой и т.д.).

4) В тройках. Средний выполняет толчок за голову.

5) Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке.

6) Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см над собой или в стену.

7) Передачи баскетбольного (футбольного) мяча на расстояние 1 м.

Подводящие упражнения.

1) Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения.

2) Обучение расположению кистей и пальцев рук на мяче.

3) Передача мяча вперёд-вверх, подвешенного на шнуре.

4) Передача мяча вперёд-вверх после собственного набрасывания.

5) То же, но мяч набрасывает партнёр с изменением траектории движения мяча.

6) Передача мяча в стену (расстояние до стены 2 м, высота передач 2,5-3 м).

При обучении подачам мяча. Подготовительные упражнения.

1) Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверху боком вперёд-вверх. Броски с ограниченной амплитудой движений руки

2) Способ подачи, толчки выполняемые одной рукой без предварительного замаха.

3) Броски набивного мяча через сетку, препятствие на точность.

3.2.2. Игры и эстафеты, с элементами различных видов спорта (практика 5 часов).

*Практика.* При обучении передвижениям. Подвижные игры «Салки», «Невод», «День и ночь», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Эстафета футболистов», и т.д. Обучения передвижениям на различных этапах занятий - обычным бегом, приставными шагами в стойке. Эстафета «Передача в колоннах». Подвижная игра «Перестрелка».

### **3.3. Психическая подготовка**

*Теория.* Мобилизирующие средства и методы, направленные на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Словесные средства: самоприказы, убеждения; психорегулирующие упражнения: «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающая акупунктура, возбуждающий массаж.

Корректирующие средства, направлены на снятие предстартового стресса «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

Релаксирующие средства, направлены на снижение уровня возбуждения в процессе психического и физического восстановления.

Психофизиологические средства, несущие в себе косвенное психическое воздействие: акупунктура, массаж, специальная разминка, направленные на формирование у спортсмена необходимого настроения.

Приемы произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

*Практика.* Психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), успокаивающий массаж. Выполнение специальной разминки (косвенное психическое воздействие). Выполнение приемов произвольной саморегуляции: убеждения, самовнушение (самоприказ), двигательные и дыхательные упражнения, механизмы представления и воображения (идеомоторная тренировка).

### **3.4. Техническая подготовка**

*Теория.* Различные передвижения в стойке волейболиста, баскетболиста, футболиста, теннисиста, и др. в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Виды комплексных подвижных игр. Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств. Разминка, ее значения и содержание, дозировка упражнений. Врачебный контроль и самоконтроль, спортивный массаж.

*Практика.* Различные передвижения в стойке в сочетании с переносом, бросками и ловлей набивных мячей. Комплекс подвижных игр («Салки», «Невод», «День и ночь», «Охотники и утки», и др.). Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития скоростной выносливости; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные

игры.

### **3.5. Тактическая подготовка**

3.5.1. Индивидуальные тактические действия (теория 2 часа, практика 5 часов).

*Теория.* Тактическая подготовка спортсмена. Индивидуальные тактические действия спортсмена на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

*Практика.* Выбор места для выполнения упражнений; выбор способов разминки; выбор направления учебно-тренировочного занятия; чередование способов и направления действий на занятии в зависимости от ситуации и плана ведения разминки, тренировочного упражнения; изменение способов и направления действий в зависимости от ситуации и плана ведения игры, тренировочного элемента.

3.5.2. Групповые тактические действия (теория 1 час, практика 3 часа).

*Теория.* Тактика взаимодействия спортсмена с соперниками, спортсменами по команде, и т.д. на соревнованиях, выступлениях, поединках, эстафетах и т.д.

*Практика.* Обучение и совершенствование тактики групповых действий в различных видах спорта через участие в соревнованиях, эстафетах, поединках, и т.д.

### **3.6. Игровая подготовка**

*Практика.* Двусторонняя учебная игра в волейбол, баскетбол, футбол, и т.д. (1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 6х6). Участие в соревнованиях учрежденческого уровня, матчевые встречи с другими объединениями, обучающимися различных учреждений, участие в первенстве учреждения.

### **3.7. Инструкторская деятельность**

*Теория.* Виды соревнований по различным видам спорта: показательные выступления квалифицированных команд; матчевые (товарищеские) встречи с другими учреждениями; однодневные соревнования – блиц-турниры; соревнования на кубок или приз; чемпионат (первенство) учреждения, и т.д. Положение о соревновании (содержание основных разделов: цель и задачи; место и сроки проведения; руководство соревнованиями; судейство; участвующие команды и требования к участникам; правила проведения соревнований, способ проведения, оценка результатов, выявление победителей; порядок награждения команд-победительниц и отдельных игроков). Правила соревнований: 1) Место для игры, оборудование и инвентарь. 2) Участники соревнований.

*Практика.* Организация и проведения соревнований. Проведение судейства с установленными правилами и положением. Протоколирование соревнований обучающимися. Награждение победителей соревнований.

# Содержание программы

## 6 год обучения

### Раздел 1. Теоретические занятия

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, в учебном классе, на местности. Первая помощь при травме. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Физическая культура и спорт в нашем регионе, в России. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях спортом. Массаж. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Понятие о содержании урока, его построении, об уровне нагрузок. Средства тренировки, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение. Особенности организации и проведения соревнования. Комплектование судейской бригады. Подготовка и оборудование мест соревнований, и их оформление. Характер и методика развития физических и специальных качеств, необходимых спортсмену ориентировщику: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила. Этапы совершенствования этих качеств. Три основополагающих элемента ориентирования: чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль направления, контроль расстояния. Построение сложных технико-тактических действий. Тактика участия в соревнованиях. Управление психическим состоянием во время соревнований.

### Раздел 2. Практические занятия

Содержание данного раздела направлено на развитие и совершенствование общей и специальной физической подготовки учащегося, освоение практических навыков технической и тактической подготовки в избранном виде спорта. Практические занятия. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения ; упражнения для развития выносливости; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры; плавание. Специальная физическая подготовка, необходимая спортсмену ориентировщику: бег по пересечённой местности, по заболоченной местности, бег с препятствиями и т.д. Подвижные игры с элементами видов спорта; упражнения на расслабление; Обучение и совершенствование техники и тактики видов спорта. Приёмы ориентирования (азимут с упреждением, бег «в мешок», параллельный заход, бег по ориентирам, удлинение ориентиров). Особенности тактики ориентирования в индивидуальных и групповых стартах. Специальная психологическая подготовка.



### **Раздел 3. Контрольно-переводные испытания**

*Практика* Сдача теоретических и практических навыков по спортивному ориентированию, туризму, лёгкой атлетике, лыжным гонкам. Сдача нормативов по ОФП. Закончить дистанцию.

### **Раздел 4. Судейская практика**

*Теория* Изучение правил соревнований, должностные обязанности судей, разрядные требования

*Практика* Участие в работе судейских бригад городских соревнований.

## **Методическое обеспечение**

### **Психологическая подготовка**

- Упражнения на развитие волевых качеств, средствами физической культуры (ФК).

*Решительности:* задание с ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивость:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивость:* освоение двигательных действий через многократное выполнение.

### **Нравственная подготовка**

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами ФК.

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

*Инициативность:* оказание помощи тренеру, самостоятельная работа по освоению практических навыков, проведение разминки со слабыми.

- Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

*Инициативность:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированность:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбие:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач работы спортивных групп по физической культуре является подготовка учащихся к роли помощника педагога (тренера), инструктора и активного участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этой задачи целесообразно начинать на учебно-

тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки детей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в физической культуре терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с педагогом проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

### **Современные образовательные технологии**

#### *Здоровьесберегающие технологии:*

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья учащихся: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

#### *Компетентностно-ориентированные технологии*

- Обучение в сотрудничестве.
- Индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.
- Технологии коллективной творческой деятельности.
- Игровые технологии.

#### *Информационные технологии:*

- Поиск информации

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Спортивная радуга» применяются две группы *методов физического воспитания*:

*1) специфические*

- метод строго регламентирующие упражнения:
  - метод обучения двигательным действиям;
  - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

*2) общепедагогические методы включают в себя:*

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

*Методы воспитания силы:*

- метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;
- метод динамичных усилий;
- «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в щадящем режиме (динамический отдых).

*Применяются общеметодические и специфические принципы:*

- *общеметодические:*
  - принцип сознательности и активности;
  - принцип наглядности;
  - принцип доступности и индивидуальности;
- *специфические:*
  - принцип непрерывности процесса физического воспитания;
  - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
  - принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;
  - принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

## **Работа с родителями**

Два раза в год проводятся встречи с родителями в форме родительского собрания, отчетных показательных выступлений обучающихся объединения.

## **Взаимодействие программы «Спортивная радуга» с другими образовательными программами Учреждения**

Данная программа взаимодействует с программами физкультурно-спортивного отдела посредством организации и проведения массовых мероприятий данной направленности. Практический выход реализации программы – участие обучающихся в соревнованиях различного уровня (внутриучрежденческого, районного, городского, и т.д.).

Содержание программы состоит из семи разделов: теоретические занятия, практические занятия, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, судейская практика, вводное занятие, способы физкультурно-спортивной деятельности, физическое совершенствование средствами физической культуры.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-30 минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. Теоретические занятия проводятся в помещении.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповой тренировки по общепринятой методике в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная подготовка - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида спорта. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение спортивными специализациями по следующим видам: футболу, волейболу, легкой атлетике, гандболу, плаванию, хоккею и т.д.

Контрольно-переводные испытания проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом и контрольно-переводными нормативами. Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
  - основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
  - заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.
- Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

**Дидактическое обеспечение программы:** таблицы, схемы алгоритмические схемы по данному направлению.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для решения задач необходим следующий тренировочный инвентарь:

Комплект спортивных карт, комплекты для оборудования КП (призма, компостер), электронная отметка (станции, чипы), таблицы с условными знаками, цветной принтер для печати карт, компаса, курвиметр, секундомеры, мячи, палатки, оборудование для проведения учебно-тренировочного лагеря (газовая плита, баллон, тенты от дождя, рем набор).

Только при наличии всего необходимого в объединении занятия будут интересны обучающимся и увлекательны, улучшится качество преподавания учебно-тренировочных занятий и посещаемость обучающихся.

## **Список используемой литературы**

- Березин Г.В. , Бутин И.А. Лыжный спорт. М. 1975
- Бышева М.В., Короткое И.М. Подвижные игры. М. ФИС, 1982
- Валик Б. Тренерам юных легкоатлетов. М. ФИС, 1974
- Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. М, ФИС, 1985
- Дорохов Р.И., Бахрах И.И. Физическое развитие детей школьного возраста. Смоленск, 1975
- Зинин АМ. Первые шаги в баскетболе, М. 1972
- Иванов В.Ф., Физиология спорта. Москва, 1978
- Клусов Н.П., Цуркан АА. Школа стремительного мяча. М, 1983
- Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец, М, 1988
- Ломан В. Бег, прыжки, метания. М. ФИС. 1976
- Петров В. И., Сидоров ПА. Питание и гигиена спортсмена Москва, 1984
- Программа "Физическая культура". Главное Управление образования Администрации Самарской области. – Москва: Просвещение, 1995
- Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». М.: Министерства просвещения СССР, 1984. (Главное Управление школ).
- Симонов В.И. Футбол в комбинациях и парах. М. ФИС, 1980
- Филин В.Н. Возрастные основы физического воспитания. М, Фис, 1972
- Яхонтов Е.Р., Генхин З.А, Баскетбол, М, 1978

## *Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*

- Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А, Учись бегать, прыгать, плавать. Беларусь. Минск, 1974
- Балайшитс Л. «От семи до...». - М. ФИС, 1984
- Братин Л. Мечтам дано сбыться. - М.: ФИС, 1984
- Васильков Г.А., В.Г. Васильков «От игры к спорту», М., Фис, 1985
- Ермолаева СЮ. Учимся дышать правильно. М. Просвещение, 1990
- Куц Л. Всеобщая история физической культуры и спорта (перевод с венгерского). М. «Радуга», 1982
- Минатов В.Г., Маклас Н. Е 435 вопросов и ответов. - М.: Прейскурант издат, 1991
- Маяков Е.А. «Подружись с королевой спорта». – М.: «Просвещение», 1987
- Санеев В. «Четвертая вершина». – М.: Фис, 1988
- Терованесян И. «Летающий над землей». – М.: Фис, 1984
- Чупаков П.А. «Спортивные и подвижные игры», 1970

Уваров В. «Сильные и ловкие». - М.: Фис, 1972

Уваров В. Смелые и ловкие. - М. ФИС, 1972  
Тимакова Г.С. «Физическое развитие и тип телосложения», М., Фис, 1976

Филин В.П., С.С. Грошенко С.С. «Начальная подготовка юного спортсмена». – М.: Фис, 1966



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ «СПОРТИВНАЯ РАДУГА»

### Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования.
2. Приказ ГОСКОМСПОРТА РФ от 28.06.2001 N 390 Об утверждении типового плана проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
3. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004.
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008.-76 с.

### Литература по предмету и методологическая литература

1. А.А. Гужаловский. «Физическая подготовка школьника». – Челябинск: Южно-Уральское издательство, 1980 г.
2. Б.Валик. «Тренерам юных легкоатлетов». – М.: Фис, 1974 г.
3. Барышева Н.В. Под сенью пяти колец. Программа олимпийского образования. Образование. Самарский регион, 1994 г.
4. Бышеева М.В., Короткое И.М. Подвижные игры. М. ФИС, 1982.
5. В. Ломан. «Бег, прыжки, метания». – М.: Фис, 1976 г.
6. В.Волков. «Тренеру о подростке». – М.: Фис, 1973 г.
7. Г.С.Тимакова. «Физическое развитие и тип телосложения», М. Фис, 1976 г.
8. Дорохов Р.И., Бахрах И.И. Физическое развитие детей школьного возраста. - Смоленск, 1975.
9. И.А.Гуревич. «300 соревновательно-игровых занятий по физическому воспитанию». – Минск: «Высшая школа», 1994 г.
10. Иванов В.Ф., Физиология спорта. Москва, 1978 г.
11. Клусов Н.П., Цуркан АА. Школа стремительного мяча. М, 1983.
12. Л.Куц. «Всеобщая история физической культуры и спорта» (перевод с венгерского). - М.: «Радуга», 1982 г.
13. Л.П.Матвеев. «Основы спортивной тренировки». – М.: Фис. 1973 г.
14. Л.С. Хоменков. «Книга тренера по легкой атлетике». – М.: Фис, 1987 г.

15. Н.Г. Озолин, Д.П. Марков. «Легкая атлетика». – М.: Фис, 1972 г.
16. Н.И. Выставкин, З.П.Синицкий. «Специальные упражнения легкоатлетов». – М.: Фис, 1966 г.
17. О.Ю.Ермолаева «Учимся дышать правильно», М., Просвещение, 1990 г.
18. Петров В. И., Сидоров ПА. Питание и гигиена спортсмена Москва, 1984.
19. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» и с учетом приоритетных направлений деятельности Центра в рамках Программы развития на 2006-2010 г.г.
20. Программа "Физическая культура". Главное Управление образования Администрации Самарской области. – Москва: Просвещение, 1995.
21. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». М.: Министерства просвещения СССР, 1984. (Главное Управление школ).
22. Филин В.Н. Возрастные основы физического воспитания. М, Фис, 1972.
23. Чувашов Р. С. Стандарты физического развития школьника.- Казань, 1964.
24. Ю.В.Головкин. «Плавание - спорт юных», М.: Фис, 1976 г.

Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Спортивная радуга»

Вид программы адаптированная

Срок реализации 6 лет

Количество часов на первый, второй, третий, четвертый, пятый, шестой года обучения по 108 часов

1 год обучения (108 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
2.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
3.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4.	Специальная физическая подготовка.	3
5.	Гимнастика для глаз.	3
6.	Дыхательная гимнастика.	3
7.	Формирование навыка правильной осанки.	3
8.	Основные игровые упражнения	3
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
11.	Гимнастика.	3
12.	Школа мяча.	3
13.	Общая физическая подготовка.	3
14.	Развитие силы	3
15.	Упражнения в равновесии.	3
16.	Развитие гибкости.	3
17.	Развитие ловкости	3
18.	Развитие выносливости	3
19.	Развитие быстроты	3
	Упражнения с гимнастической палкой	3
20.	Упражнения со скакалкой	3
21.	Упражнения с мешочками с песком	3
22.	Упражнения с массажными мячами	3
23.	Тест на гибкость	3
24.	Тест на силу мышц спины	3
25.	Тест на силу мышц брюшного пресса	3
26.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
27.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
28.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	2
29.	Специальная физическая подготовка.	2
30.	Гимнастика для глаз.	2
31.	Дыхательная гимнастика.	2
32.	Формирование навыка правильной осанки.	2
33.	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	2
34.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2
35.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2
36.	Фитбол- гимнастика.	2
37.	Школа мяча.	1
38.	Общая физическая подготовка.	1
39.	Развитие силы	1
40.	Развитие силы	1
41.	Контрольно-переводные испытания	1
42.	Итоговое занятие	1
	Итого:	108

**2 год обучения (108 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
2.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
3.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4.	Специальная физическая подготовка.	3
5.	Гимнастика для глаз.	3
6.	Дыхательная гимнастика.	3
7.	Формирование навыка правильной осанки.	3
8.	Основные упражнения игрового стретчинга.	2
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
11.	Гимнастика.	3
12.	Школа мяча.	3
13.	Общая физическая подготовка.	3
14.	Развитие силы	3
15.	Упражнения в равновесии.	3
16.	Развитие гибкости.	2
17.	Развитие ловкости	3
18.	Развитие выносливости	3
19.	Развитие быстроты	3
20.	Упражнения с гимнастической палкой	3
21.	Упражнения со скакалкой	3
22.	Упражнения с мешочками с песком	3
23.	Упражнения с массажными мячами	2
24.	Тест на гибкость	3
25.	Тест на силу мышц спины	3
26.	Тест на силу мышц брюшного пресса	3
27.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
28.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
29.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
30.	Специальная физическая подготовка.	3
31.	Гимнастика для глаз.	3
32.	Дыхательная гимнастика.	2
33.	Формирование навыка правильной осанки.	2
34.	Основные упражнения игрового стретчинга, игровые комплексы, комплексы хатха-йоги по Латохиной Л.И.	2
35.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2
36.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2
37.	Фитбол- гимнастика.	2
38.	Школа мяча.	1
39.	Общая физическая подготовка.	1
40.	Развитие силы	1
41.	Развитие силы	1
42.	Контрольно-переводные испытания	1
43.	Итоговое занятие	1
	Итого:	108

**3 год обучения (108 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
2.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3

3.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4.	Специальная физическая подготовка.	3
5.	Гимнастика для глаз.	3
6.	Дыхательная гимнастика.	3
7.	Формирование навыка правильной осанки.	3
8.	Основные игровых упражнений.	3
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
11.	Школа мяча.	3
12.	Школа мяча.	3
13.	Общая физическая подготовка.	3
14.	Развитие силы	3
15.	Упражнения в равновесии.	3
16.	Развитие гибкости.	3
17.	Развитие ловкости	3
18.	Развитие выносливости	3
19.	Развитие быстроты	2
20.	Упражнения с гимнастической палкой	3
21.	Упражнения со скакалкой	3
22.	Упражнения с мешочками с песком	3
23.	Упражнения с массажными мячами	2
24.	Тест на гибкость	3
25.	Тест на силу мышц спины	3
26.	Тест на силу мышц брюшного пресса	2
27.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
28.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
29.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
30.	Специальная физическая подготовка.	3
31.	Гимнастика для глаз.	3
32.	Дыхательная гимнастика.	2
33.	Формирование навыка правильной осанки.	2
34.	Основные игровые упражнения.	2
35.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2
36.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2
37.	Школа мяча.	2
38.	Школа мяча.	1
39.	Общая физическая подготовка.	1
40.	Развитие силы	1
41.	Развитие силы	1
42.	Контрольно-переводные испытания	1
43.	Итоговое занятие	1
	Итого:	108

#### 4 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
2.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
3.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4.	Специальная физическая подготовка.	3
5.	Гимнастика для глаз.	3
6.	Дыхательная гимнастика.	3
7.	Формирование навыка правильной осанки.	3

8.	Основы игровых упражнений.	3
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
11.	Гимнастика.	3
12.	Школа мяча.	3
13.	Общая физическая подготовка.	3
14.	Развитие силы	3
15.	Упражнения в равновесии.	3
16.	Развитие гибкости.	3
17.	Развитие ловкости	3
18.	Развитие выносливости	3
19.	Развитие быстроты	3
20.	Упражнения с гимнастической палкой	3
21.	Упражнения со скакалкой	3
22.	Упражнения с мешочками с песком	3
23.	Упражнения с массажными мячами	3
24.	Тест на гибкость	3
25.	Тест на силу мышц спины	3
26.	Тест на силу мышц брюшного пресса	3
27.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
28.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
29.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
30.	Специальная физическая подготовка.	3
31.	Гимнастика для глаз.	3
32.	Дыхательная гимнастика.	2
33.	Формирование навыка правильной осанки.	2
34.	Основы игровых упражнений.	2
35.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2
36.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2
37.	Общая физическая подготовка.	2
38.	Школа мяча.	1
39.	Общая физическая подготовка.	1
40.	Развитие силы	1
41.	Развитие силы	1
42.	Контрольно-переводные испытания	1
43.	Итоговое занятие	1
	Итого:	108

#### 5 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
2.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
3.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4.	Специальная физическая подготовка.	3
5.	Гимнастика для глаз.	3
6.	Дыхательная гимнастика.	3
7.	Формирование навыка правильной осанки.	3
8.	Специальная физическая подготовка.	3
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
11.	Специальная физическая подготовка.	3
12.	Школа мяча.	3
13.	Общая физическая подготовка.	3
14.	Развитие силы	3

15.	Упражнения в равновесии.	3
16.	Развитие гибкости.	3
17.	Развитие ловкости	3
18.	Развитие выносливости	3
19.	Развитие быстроты	3
20.	Упражнения с гимнастической палкой	3
21.	Упражнения со скакалкой	3
22.	Упражнения с мешочками с песком	3
23.	Упражнения с массажными мячами	3
24.	Тест на гибкость	3
25.	Тест на силу мышц спины	3
26.	Тест на силу мышц брюшного пресса	3
27.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
28.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
29.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
30.	Специальная физическая подготовка.	3
31.	Гимнастика для глаз.	3
32.	Дыхательная гимнастика.	2
33.	Формирование навыка правильной осанки.	2
34.	Специальная физическая подготовка.	2
35.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2
36.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2
37.	Специальная физическая подготовка.	2
38.	Школа мяча.	1
39.	Общая физическая подготовка.	1
40.	Развитие силы	1
41.	Развитие силы	1
42.	Контрольно-переводные испытания	1
43.	Итоговое занятие	1
	Итого:	108

**6 год обучения (108 часов)**

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
2.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
3.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
4.	Специальная физическая подготовка.	3
5.	Гимнастика для глаз.	3
6.	Дыхательная гимнастика.	3
7.	Формирование навыка правильной осанки.	3
8.	Специальная физическая подготовка.	3
9.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	3
10.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	3
11.	Специальная физическая подготовка.	3
12.	Школа мяча.	3
13.	Общая физическая подготовка.	3
14.	Развитие силы	3
15.	Упражнения в равновесии.	3
16.	Развитие гибкости.	3
17.	Развитие ловкости	3
18.	Развитие выносливости	3
19.	Развитие быстроты	3
20.	Упражнения с гимнастической палкой	3
21.	Упражнения со скакалкой	3

22.	Упражнения с мешочками с песком	3
23.	Упражнения с массажными мячами	3
24.	Тест на гибкость	3
25.	Тест на силу мышц спины	3
26.	Тест на силу мышц брюшного пресса	3
27.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.	3
28.	Форма одежды на тренировке, цели и задачи для каждого занимающегося.	3
29.	Система питания – белки, жиры, углеводы. Влияние физических упражнений на организм человека.	3
30.	Специальная физическая подготовка.	3
31.	Гимнастика для глаз.	3
32.	Дыхательная гимнастика.	2
33.	Формирование навыка правильной осанки.	2
34.	Специальная физическая подготовка.	2
35.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.	2
36.	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	2
37.	Специальная физическая подготовка.	2
38.	Школа мяча.	1
39.	Общая физическая подготовка.	1
40.	Развитие силы	1
41.	Развитие силы	1
42.	Контрольно-переводные испытания	1
43.	Итоговое занятие	1
	Итого:	108