

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества

**ПРИНЯТА**  
на заседании  
Методического совета МКУ ДО ДДТ  
Протокол № 12  
от « 12 » июня 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 7 – 10 лет  
Срок реализации: 4 года

Автор – составитель:  
Попов Дмитрий Александрович  
Должность:  
Тренер – преподаватель

п.г.т. Гари,  
2022 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>I. Наименование программы</b>	Общая физическая подготовка
<b>II. Направленность</b>	Физкультурно – спортивная
<b>III. Сведения об авторе и составители программы</b>	
1. ФИО	Попов Дмитрий Александрович
3. Образование	Среднее специальное: педагог физической культуры и спорта
4. Должность	Тренер – преподаватель
5. Квалификационная категория	1 квалификационная категория
6. Электронный адрес, контактный телефон.	<a href="mailto:Popovd732@gmail.com">Popovd732@gmail.com</a> +7 9530416549
<b>IV. Сведения о программе</b>	
1. Объем и срок освоения	4 года
2. Форма обучения	очная
3. Возраст обучающихся	7 – 10 лет
4 Подвид программы	Традиционная.
5. Тип программы	Модифицированная

## Содержание программы

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи программы	6
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	8
	Учебный план первого года обучения	8
	Календарно – тематический план	10
	Содержание программы	15
	Учебный план второго года обучения	19
	Календарно – тематический план	21
	Содержание программы	26
	Учебный план третьего и четвертого года обучения	31
	Календарно – тематический план	32
	Содержание программы	37
	1.4. Планируемые результаты	41
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	48
	2.1. Календарный учебный график	48
	2.2. Условия реализации программы	48
	2.3. Формы аттестации	49
	2.4. Оценочные материалы	50
	2.5. Методическое обеспечение	50
	2.6. Список литературы	53
	ПРИЛОЖЕНИЕ	54

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Общей физической подготовке» является модифицированной, разработана на основе изучения программ данного направления и составлена, в частности, Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Нечаевой Е.Г.»

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов, способностей и особенностей детей.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.

**Актуальность.** Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

**Отличительные особенности данной программы:** в отличие от традиционных образовательных программ, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр. При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель

зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься ОФП. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности занимающихся.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности.
4. Формирование знаний, умений и навыков при выполнении упражнений.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей ( в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

#### **Адресат программы:**

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый ребенок 7 – 10 лет прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа занятий общей физической подготовкой рассчитана на 4 года

Процесс тренировок в секции проходит с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Количество обучающихся в группе: от 7 до 25 человек.

**Режим проведения занятий 7 – 8:** 2 раза в неделю,

Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 72 дня.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Продолжительность занятий: 30 минут.

**Режим проведения занятий 8 – 9 лет:** 2 раза в неделю,

Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 72 дня.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Продолжительность занятий: 45 минут.

**Режим проведения занятий 9 – 10, 10 – 11 лет:** 2 раза в неделю,

Количество учебных недель: 36 недель.

Учебных дней: 72 дня.

Количество часов в неделю: 2 часа.

Продолжительность занятий: 45 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Модель реализации ДООП традиционная, т.к. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 4 лет обучения.

**Перечень форм обучения:** фронтальная, индивидуальная, индивидуально - групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий.

**Перечень видов занятий:** беседа, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие, тестирование.

**Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы:** беседа, тестирование.

**Целью образовательной программы** является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

#### **Образовательные:**

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

### **Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.



## 1.2. Содержание общеразвивающей программы

### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
<b>Раздел II. Практическая часть</b>					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	33	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
2.4	Культурно-массовая работа	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и	4	-	4	Устный опрос, сдача

	нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.				контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	72	7	65	

### Учебный тематический план первого года обучения

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля	примечание
		теория	практика			
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		фронтальная	Текущий	
2						
3	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
4						
5	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
6						
7	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
8						
9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущий	
10						
11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
12						
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущий	
14						

15	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
16						
20	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
21						
22	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.		1	Групповая	Текущий	
23						
24	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
25						
26	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
27						
28	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
29						
30	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.		1	Групповая	Текущий	
31						
32	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
33						
34	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
35						
36	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
37						

17	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		Фронтальная	Текущий	
18						
19						
38	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.		1	Групповая	Текущий	
40	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
39						
41						
42	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
43						
44	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущий	
45						
47	Строевые приемы. Совершенствование техники		1	Групповая	Текущий	

48	ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.					
49	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.		1	Групповая	Текущий	
50						
51	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
52						
53	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.		1	Групповая	Текущий	
54						
55	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
56						
57	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
58						
59	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущий	
60						
61	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1	Групповая	Текущий	
62						
63	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в		1	Групповая	Текущий	

64	парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.					
65	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска		1	Групповая	Текущий	
66						
67	сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета					
68						
69	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1	Групповая	Текущий	
70						
71						
72	Веселые старты.		1	Групповая	Текущий	
		7	65			72

## Содержание учебного плана

### 1. Вводное занятие (1 ч).

Теория: План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.

Практика: ответы на вопросы по теме физ. Культура.

### 2. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде (1 ч).

Теория: Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице.

Практика:

Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### 3. Гигиена спортсмена. (1ч).

Теория: Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика:

Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

### 4. Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. (1ч)

Теория: Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Практика:

Заполнение заявки на участие в соревновании, прохождение тестирования по теме «Обязанности участника соревнования»

### 5. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. (1 ч)

Теория: Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

Практика:

Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### 6. Общая и специальная физическая подготовка. (33 ч)

Теория: Значение общей. физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных



упражнении для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

#### Практика:

*Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

### **7. Общие основы техники основных видов спорта программы. (22 ч)**

Теория: *Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация

работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косого спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

#### Практика:

*Строевые упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте.* Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скольльзящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

#### *Игровые задания:*

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скольльзящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скольльзящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
5. пройти отрезок скольльзящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скольльзящий шаг. С овладением техникой скольльзящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.
6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступающим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.

8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

**8. Соревнования.** Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

**9. Культурно-массовая работа.** Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**10. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.** В детской группе, занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек,,мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки— 3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

## Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
<b>Раздел II. Практическая часть</b>					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	32	1	33	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	23	1	22	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
2.4	Культурно-массовая работа	4	-	4	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений,

					доклады и т.д.
	Итого:	72	7	65	

### Учебный тематический план второго года обучения

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля	примечание																																																								
		теория	практика																																																											
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		фронтальная	Текущая																																																									
2							3	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		4			5	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		6			7	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		8			9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая		10			11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		12			13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая
3	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая																																																									
4							5	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		6			7	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		8			9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая		10			11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		12			13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая		14								
5	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая																																																									
6							7	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		8			9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая		10			11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		12			13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая		14																		
7	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая																																																									
8							9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая		10			11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		12			13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая		14																												
9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая																																																									
10							11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая		12			13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая		14																																						
11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая																																																									
12							13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая		14																																																
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая																																																									
14																																																														

15	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
16						
20	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
21						
22	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.		1	Групповая	Текущая	
23						
24	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
25						
26	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
27						
28	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
29						
30	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.		1	Групповая	Текущая	
31						
32	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
33						
34	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
35						
36	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
37						



17	Т/б на уроках спорт.игр. Основа знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		Фронтальная	Текущая	
18						
19						
40 38 41 39	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		1	Групповая Групповая	Текущая Текущая	
42						
43						
44						
45	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая	
47						
48	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
49						
50						
51 52	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.		1	Групповая	Текущая	
51						
52	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
52						

53	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.		1	Групповая	Текущая	
54						
55	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
56						
57	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
58						
59	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
60						
61	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1	Групповая	Текущая	
62						
63	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1	Групповая	Текущая	
64						
65	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска		1	Групповая	Текущая	
66						
67	сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета					
68						
69	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис		1	Групповая	Текущая	

70	на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. П.И.					
71						
72						
		7	65			72

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие (1ч).**

Теория: План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.

Практика: опрос по теме физ. культура.

### **2. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. (1ч)**

Теория: Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице.

Практика:

Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### **3. Гигиена спортсмена. (1ч)**

Теория: Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика: Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

### **4. Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. (1ч)**

Теория: Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Практика: Заполнение заявки на участие в соревновании, прохождение тестирования по теме «Обязанности участника соревнования»

### **5. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. (1 ч)**

Теория: Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

Практика: Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка. (33 ч)**

Теория: Значение общей. физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнения для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.

Практика: *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

## **7. Общие основы техники основных видов спорта программы. 22 ч.**

Теория: *Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного

одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косога спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

*Практика: упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте.* Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

*Игровые задания:*

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.
2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.
3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.
4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).
5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.
6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.
7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

**8. Соревнования.** Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

**9. Культурно-массовая работа.** Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**10. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.** В детской группе, занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек, мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки— 3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.



**Учебный план  
3 – 4 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
1	2	3	4	5	
<b>Раздел I. Теоретическая часть</b>					
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	2	2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	2	2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	2	2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	2	2	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	6	2	4	Беседа, опрос, зачет. задания
<b>Раздел II. Практическая часть</b>					
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	68	2	66	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	46	2	44	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			лыжные гонки (девочки – до 1,2 км, мальчики – до 1,2,3 км).
2.4	Культурно-массовая работа	8	-	8	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов,	8	-	8	Устный опрос, сдача контрольных

	сочинений, рефератов, проектов.				нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	144	14	130	

### Учебный тематический план третьего и четвертого года обучения

№ урока	Тема урока. Содержание учебного материала.	Кол-во часов		Форма занятия	Форма контроля	примечание
		теория	практика			
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1		фронтальная	Текущая	
2						
3	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
4						
5	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
6						
7	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
8						
9	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая	
10						
11	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного бега. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
12						
13	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты		1	Групповая	Текущая	
14						

15	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
16						
20	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
21						
22	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Эстафеты.		1	Групповая	Текущая	
23						
24	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
25						
26	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
27						
28	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
29						
30	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.		1	Групповая	Текущая	
31						
32	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
33						
34	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
35						
36	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
37						

17	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1		Фронтальная	Текущая	
18						
19						
40 38 41 39	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.		1	Групповая Групповая	Текущая Текущая	
42						
43						
44						
45	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.		1	Фронтальная	Текущая	
47						
48	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
49						
50						
51 52	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.		1	Групповая	Текущая	
51						
52	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
52						

53	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты.		1	Групповая	Текущая	
54						
55	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
56						
57	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
58						
59	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Подвижные игры.		1	Групповая	Текущая	
60						
61	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1	Групповая	Текущая	
62						
63	Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.		1	Групповая	Текущая	
64						
65	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска		1	Групповая	Текущая	
66						
67	сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета					
68						
69	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис		1	Групповая	Текущая	

70	на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. П.И.					
71						
72						
		7	65			72

## Содержание учебного плана

### **1. Вводное занятие (2ч).**

Теория: План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.

Практика: опрос по теме физ. культура.

### **2. Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде. (2ч)**

Теория: Требования безопасности к местам проведения занятий. Спортивный инвентарь, обувь, одежда, для занятий в спорт зале и на улице.

Практика:

Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### **3. Гигиена спортсмена. (2ч)**

Теория: Режим дня школьника. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Гигиена тела — уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта, ногами. Гигиеническое значение и правила применения водных процедур (умывание, душ, баня, купание, обтирание). Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Практика: Комплексы утренней гигиенической гимнастики.

### **4. Правила проведения и организация соревнований по видам спорта программы. (2ч)**

Теория: Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Допуск спортсменов к соревнованиям и отстранение от участия в соревнованиях. Обязанности участников. Дистанции по л. Атлетике и лыжам. Виды стартов. Прохождение дистанции. Финиш. Определение времени и результатов.

Практика: Заполнение заявки на участие в соревновании, прохождение тестирования по теме «Обязанности участника соревнования»

### **5. Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки. (2 ч)**

Теория: Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки дл общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физ. Развитием, физ. Подготовкой, функциональным состоянием чсс, дыхание.

Практика: Выбор спортивного инвентаря одежды, обуви.

### **6. Общая и специальная физическая подготовка. (68 ч)**

Теория: Значение общей. физической подготовки как фундамента спортивного совершенствования спортсмена. Направленность специальных упражнения для развития необходимых физических качеств. Соотношение общей и специальной физической подготовки в юношеском возрасте.



Практика: *Строевые упражнения.* Общие понятия о строе и команде. Построения. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

*Упражнения для развития быстроты.* Бег с высоким подниманием бедра и переходом на быстрый бег. Бег на месте, под уклон, Семенящий бег. Повторный бег на 20-30 м с максимальной скоростью. Различные эстафеты. Подвижные и спортивные игры (лапта, ручной мяч, настольный теннис и др.).

*Упражнения для развития силы.* Отжимания в упоре о стенку, скамейку и лежа; сгибание рук в сопротивлении с партнером; прыжки и ходьба на руках; различные броски набивных мячей и камней (вес 1—3 кг). Прыжки в высоту и длину с места, многоскоки на одной и двух ногах, выпрыгивание из глубокого приседа, приседание на двух и одной ноге. Наклоны, повороты, вращательные движения корпусом, поднимание ног в положении лежа, удержание угла в висе; различные упоры, висы, лазанье и перелезание.

*Упражнения для развития ловкости, гибкости и координации движений.* Ходьба и бег по бревну, прыжки через препятствия и прыжковые упражнения из необычного исходного положения (дополнительно усложняемые движениями рук, ног и различными поворотами перед приземлением). Комплексы упражнений, состоящие из разноименных движений руками и ногами, с постепенным нарастанием темпа их выполнения. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей с места и с разбега.

*Упражнения на равновесие.* Различные упражнения на уменьшенной и повышенной опоре с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением по гимнастической скамейке, буму, бревну.

*Упражнения для развития выносливости.* Различные варианты ходьбы и бега. Кроссы. Езда на велосипеде, гребля, плавание, туристские походы, спортивные игры

*Упражнения на расслабление.* Поочередное потряхивание расслабленными ногами и руками, вращение расслабленного туловища. Стоя на одной ноге (с опорой и без опоры руками), свободное раскачивание другой с максимальным расслаблением мышц. Лежа на спине, ноги вверх, встряхивание ног поочередно и одновременно, расслабленная езда на велосипеде. Различные упражнения на расслабление в парах. Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

## **7. Общие основы техники основных видов спорта программы. (46 ч)**

Теория: *Имитационные упражнения для овладения элементами техники лыжных ходов.* Имитация попеременного отталкивания палками; имитация работы рук в положении одноопорного скольжения; имитация попеременного двухшажного хода в движении с палками; имитация одновременного бесшажного хода на месте; имитация одновременного

одношажного и двухшажного хода в движении. Имитация полуконькового хода на месте и в движении.

*Упражнения, имитирующие спуски с гор в различных стойках.* Имитация основной, высокой и низкой стоек (при прямом спуске и наискось) на равнине и на склоне 8—10°. Имитация стойки косоного спуска на равнине и на склоне 10—12°.

Общие основы техники и тактики лыжника-гонщика. Понятия о технике и тактике лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах.. Краткие сведения о тактическом применении различных способов: передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

*Практика: Строевые упражнения на лыжах.* Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой и на плече.

*Способы поворотов на месте.* Переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше нарисует на снегу веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на больший угол.

Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2—4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

*Способы лыжных ходов.* Попеременный двухшажный, бесшажный, одношажный (основной, стартовый способ) и одновременный двухшажный. Полуконьковый ход.

*Игровые задания:*

1. С небольшого разбега проскользить на одной лыже до полной остановки.

2. Преодолеть за 6—8 скользящих шагов наибольшее расстояние.

3. Пройти скользящим шагом без палок 15-20 м с наименьшим количеством шагов.

4. Пройти заданный отрезок коньковым ходом с наименьшим количеством отталкиваний (на ровной местности и под небольшой уклон).

5. пройти отрезок скользящим шагом по лыжне, предварительно размеченной флажками. Расстояние между флажками один полный скользящий шаг. С овладением техникой скользящего шага расстояние между флажками постепенно увеличивается.

6. То же, но передвижение одновременными ходами— толчок палками около флажков.

7. Одновременным бесшажным ходом пройти 40—60 м с наименьшим количеством толчков палками.

Способы подъемов: попеременным двухшажным ходом (ступаящим и скользящим шагом), «полуелочкой», «лесенкой» (прямо, вперед), «елочкой».

Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж, с переносом веса вперед или назад), наискось. Преодоление неровностей (выката и встречного склона, спада, бугра, впадины).

Способы торможения: «плугом», «упором».

Способы поворотов в движении: переступанием, в «плуге».

Задания для совершенствования горнолыжной техники:

1. В низкой стойке скатиться с горы как можно дальше.
2. Спуститься с горы вдвоем (втроем), держась за руки.
3. Во время спуска выполнить несколько переходов из высокой стойки в "низкую и обратно.
4. Спуститься вдвоем на одних лыжах.
5. Спуститься с горы на одной лыже.
6. Во время спуска пройти одни или несколько ворот, сделанных из палок с верхней перекладиной; то же, выпрямляясь между воротами.
7. При спуске собрать флажки, расставленные около лыжни справа и слева.
8. Различные эстафеты на лыжах с преодолением препятствий, спусков и подъемов, с выполнением поворотов и торможений лыжами на склоне.

Развитие скорости передвижения: повторное прохождение отрезков до 100 м с отдыхом между повторениями до 3—4 мин; различные игры и эстафеты, требующие передвижения с большой интенсивностью коротких отрезков (до 80—100 м) дистанции. Например, игра «Сумей догнать» (объем скоростной работы в одном занятии может достигать 400—600 м).

Развитие выносливости: равномерное передвижение со слабой и средней интенсивностью по слабо пересеченной местности до 25—30 мин (4 км мальчики, 3 км девочки); различные игры, требующие длительного передвижения с небольшой интенсивностью, например: «Охота на лис», «Секретный пакет», «Найди флажок».

**8. Соревнования.** Участие в соревнованиях по видам спорта л. атлетике, лыжным гонкам (девочки – до 1 км, мальчики – до 2 км). Подготовка к соревнованиям. Задачи первых стартов. Итоги прошедших соревнований.

**9. Культурно-массовая работа.** Проведение вечеров, экскурсий, походов с посещением выставок, музеев, заповедников. Посещение спортивных соревнований.

**10. Выполнение контрольных упражнений и нормативов.** В детской группе, занимающиеся должны иметь положительные оценки за технику способов передвижения на лыжах и имитацию попеременного двухшажного хода в подъем 5—6° длиной 50 м; сдать нормативы; выполнить следующие контрольные упражнения:

бег 60 м с низкого старта: девочки,—10,2 сек, мальчики—9,8 сек; прыжок в длину с разбега: девочки— 3 м; мальчики 3 м 40 см; подтягивание, на перекладине: девочки— 2 раза; мальчики—5 раз.

Прием контрольных упражнений проводится на итоговых занятиях в форме соревнований. Сдача и защита учащимися докладов, сочинений, рефератов, по темам физкультура, виды спорта, ЗОЖ. ИКТ- защита детских проектов, прохождение устных тестовых заданий.

## **Планируемые результаты 1 года обучения**

### ***Научатся:***

#### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёхэлементов;

#### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;

- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- выполнять учебный проект.

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;

- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

#### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;

- выполнять сбор информации в несложных случаях;

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;

- публично представлять результаты учебных достижений.

- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

**в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**2 года обучения**

***Научатся:***

**в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

**в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

#### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

#### **Получат возможность научиться:**

##### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

##### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;

- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## **3 – 4 года обучения**

### ***Научатся:***

### **в сфере предметных результатов**

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);



- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

### **в сфере метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **в сфере личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

### **Получат возможность научиться:**

#### **в сфере предметных результатов**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

### **в сфере метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

### **в сфере личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

## Раздел № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Продолжительность каникул	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу
4 год	01.09	31.05	36	72	92	2 раза в неделю по 1 часу

### 2.2. Условия реализации программы:

#### Материально – техническое обеспечение

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- мячи разного размера – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гимнастическая стенка 2 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

#### Кадровое обеспечение

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.

- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

### **2.3. Форма аттестации и оценочные материалы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Способы проверки результатов освоения программы:**

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

Сдача контрольных нормативов по ОФП, выполнение тестовых заданий.

**Формы фиксации результатов:** ведение журнала учёта работы секции, дневник результатов, отзывы родителей.

#### **Критерии оценки результативности освоения программы:**

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической.

**Оценочные материалы:** Таблицы оценки результатов в видах испытаний представлена в ПРИЛОЖЕНИИ 1.

### **2.4. Методические материалы**

### **Методы обучения:**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

### **Основные методы обучения:**

- словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.
- наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов.
- практические методы: упражнения, соревнования.

### **Основные методы воспитания:**

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

### **Методические рекомендации.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

### **Особенности методики данной программы:**

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;

✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;

✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесберегающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных

оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

### **Средства и методы практических занятий:**

✓ традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом;

✓ тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей;

✓ игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов;

✓ занятие с использованием тренажеров;

✓ занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями;

✓ тематические занятия проводятся по специальной методике изучения

спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, пионербол, городки, футбол.

✓ комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из

разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).

✓ контрольно- проверочные занятия

**Практическое занятие состоит из трех частей:**

✓ **подготовительная** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. Д.);

✓ **основная** (упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжи, проводятся спортивные и подвижные игры).

✓ **Заключительная** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

Учебно-тренировочный цикл в конце года, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала.

Контрольные нормативы составляются тренером- преподавателем. Занимающиеся в данной группе сдают тесты, и переводятся в другую группу.

Дети, которые тесты не сдают, остаются на повторное обучение. (приложение 1)

Систематическое применение упражнений закрепляет процесс обучения по спортивным играм и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

### **Организационно-методические указания.**

Цель по общей физической подготовки школьников состоит в том, чтобы обеспечить каждому ребенку возможность найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями и через любимый вид спортивной деятельности, выработать потребность организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре, а также на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат.

## 2.6 Список литературы

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
2. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.
3. Властовский В.Г. Акцелерация роста и развития детей. - М.: МГУ, 1976.
4. Гладышева А.А. Морфологические основы физического воспитания юных спортсменов. - Сб. докл. II Всес. конф. по проб.юнош. спорта. - М.: 1971, с. 55-61.
5. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста. - Автореф. дис. докт. пед. наук. - М.: 1979. - 25 с.
6. Донской Д.Д. Теория строения действий //Теория и практика физической культуры. - М., 1991. - № 3. - С. 9-12.
7. Давыдов В.В. Проблемы развивающего обучения: Опыт теоретического и экспериментального психологического исследования. -- М.: Педагогика, 1986. -- 240 с.
8. Ивченко Е.В., Шухардин И.О., Крылов А.И. Особенности техники движений у юных пловцов. //Совершенствование двигательных действий спортсменов водных видов спорта. Л., 1989, с. 30-36.
9. Лукьяненко В.П. Точность движений: проблемные аспекты теории и их прикладное значение// Теория и практика физической культуры. 1991, № 4, с. 2-10.
- 10.Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоровье, 1981.
- 11.Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте:Доктдис. Краснодар, 1997. -- 419 с.
- 12.Сальникова Г.П. Физическое развитие детей. - М.: Просвещение, 1968.
- 13.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебн. пос. для ин-тов и техникумов физ. культ. - М.: ФиС, 1987.
- 14.Фокин Г. Ю.Физическое воспитание учащихся 1-4 классов: Пособие для учителей, студентов педвузов
- 15.Шадриков В.Д. Деятельность и способности. -- М.: Логос, 1994. -- 320 с.
- 16.Закон РФ "Об образовании" № 3266-1 от 10.07.1992г.
- 17.Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 9995г.
- 18.Примерные требования к Программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844).
- 19.Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - (Воспитание и доп. образование детей)



**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств. (7 лет)**

№ п/п	Нормативы; испытания.		7 лет		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7

4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Гибкость наклон вперед из положения сидя	д	9+	3	1-
		д	11.5+	6	2-

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м			
		д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .(8 лет)**

№ п/п	Нормативы; испытания.		8 лет		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
		д	9.7	10.7	11.2

4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во)	м	70	60	50

	<b>раз/мин.)</b>	<b>д</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>60</b>
<b>7</b>	<b>Бег 60 м. (сек.).</b>	<b>м</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
		<b>д</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
<b>8</b>	<b>Подтягивания (кол-во раз)</b>	<b>м</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Метание т/м (м)</b>	<b>м</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>10</b>
		<b>д</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

<b>10</b>	<b>Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)</b>	<b>м</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>19</b>
		<b>д</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
<b>11</b>	<b>Приседания (кол-во раз/мин)</b>	<b>м</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>36</b>
		<b>д</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>
<b>12</b>	<b>Многоскоки- 8 прыжков м.</b>	<b>м</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		<b>д</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
<b>13</b>	<b>Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).</b>	<b>м</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
		<b>д</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>1</b>

+ - без учёта

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .(9 лет)**

<b>№ п/п</b>	<b>Нормативы; испытания.</b>		<b>9 лет</b>		
			<b>"5"</b>	<b>"4"</b>	<b>"3"</b>
<b>1</b>	<b>Бег 30 м (сек.)</b>	<b>м</b>	<b>5,1</b>	<b>6,7</b>	<b>6,8</b>
		<b>д</b>	<b>5,3</b>	<b>6,9</b>	<b>7,0</b>
<b>2</b>	<b>Бег 1000 м (мин,сек.)</b>	<b>м</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
		<b>д</b>	<b>+</b>	<b>+</b>	<b>+</b>
<b>3</b>	<b>Челночный бег 3x10 м (сек.)</b>	<b>м</b>	<b>8.8</b>	<b>9.9</b>	<b>10.2</b>

		д	9.3	10.3	10.8
--	--	---	-----	------	------

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств .(10 лет)**

№ п/п	Нормативы; испытания.		10 лет		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4

4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

<b>12</b>	<b>Многоскоки- 8 прыжков м.</b>	<b>м</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>
		<b>д</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>12</b>
<b>13</b>	<b>Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).</b>	<b>м</b>	<b>7</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
		<b>д</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>

### **Воспитательный процесс на учебно-тренировочных занятиях.**

На учебно-тренировочном занятии воспитательным процессом руководит тренер-преподаватель.

Функции тренеров-преподавателей и педагогов определяются необходимостью создания условий существования ребенка в учебно-тренировочном процессе для его успешной жизнедеятельности, содействия разностороннему творческому развитию личности, духовному становлению, постижению смысла жизни. Педагог, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Воспитание - прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы;

- создает благоприятные условия для развития гражданственности, мировоззренческой культуры, навыков созидательного труда, творческой индивидуальности, успешного вхождения ребенка в социум, формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении.

Работа тренера-преподавателя - целенаправленная, систематичная, планируемая деятельность, строящаяся на основе программы воспитания всего образовательного учреждения, анализа предыдущей деятельности, позитивных и негативных тенденций общественной жизни, на основе личностью ориентированного подхода с учетом актуальных задач, стоящих перед педагогическим коллективом учреждения, и ситуации в учебной группе, межэтнических, межконфессиональных отношений. При составлении программы воспитания необходимо учитывать возрастные рамки развития и выстраивать по ступенчатое восхождение воспитанника к ценностям современной культуры путем постановки задачи-доминанты для каждого возрастного периода. Педагог должен принимать во внимание уровень воспитанности обучающихся социальные и материальные условия их жизни, специфику семейные обстоятельств.

Тренер-преподаватель гуманизирует отношения между детьми в учебной группе, способствует формированию нравственных смыслов и духовных ориентиров, организует социально ценные отношения и переживания воспитанников в учебной группе, творческую, лично и общественно значимую деятельность, систему самоуправления; создает ситуацию защищенности, эмоционального комфорта, благоприятные психолого-педагогические условия для развития личности ребенка, способствует формированию навыков самовоспитания обучающихся.

В своей работе педагог постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, используя информацию, получаемую от медицинских работников.

Одним из важнейших социальных институтов воспитания является семья. Работа педагога с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Педагог должен привлекать родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Педагог может организовывать работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

Дифференцированный подход к обязанностям педагога определяется спецификой учреждения и его воспитательной системы, уровнем воспитанности обучающихся, их возрастными особенностями.

Формы работы тренера-преподавателя определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Количество форм бесконечно - беседы, дискуссии, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы, общественно полезный и творческий труд, и т.д. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.



### **Врачебный контроль.**

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого ребенка. Контроль за состоянием здоровья является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния ребенка необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же умеющие это делать люди;
- схема выполнения теста не должна меняться и оставаться постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны проводиться после полного восстановления после первой попытки;
- ребенок должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

**Методические рекомендации для работы с детьми  
в соответствии с классификацией  
по психологическим особенностям личности**

Процесс физического воспитания будет более эффективным при использовании упражнений, воздействующих на физическую и психическую сферы с учетом типа ребенка.

**Активный тип:**

- подбор физических упражнений, требующий точности выполнения и достаточного физического напряжения;
- дифференцирование ролей для различного рода игровых упражнений («капитан», «диспетчер», «исполнитель»);
- формирование установки на очень точное и ответственное выполнение упражнений, в которых есть хотя бы минимальная возможность риска;
- формирование установок на терпеливое и качественное выполнение циклических упражнений, не представляющих обычно интереса для таких детей (например, равномерный бег).

**Замкнутый тип:**

- проводить индивидуальные беседы о роли физической культуры: с мальчиками («ты станешь сильным и ловким», «тебя никто не сможет победить»); при общении с девочками упор делается на внутригрупповое общение и внешнее проявление физической подготовленности («тебя будут всегда приглашать во все игры», «все будут завидовать твоей фигуре»);
- соблюдать принципы постепенности при выборе роли в подвижных играх: сначала давать второстепенную роль, с которой ребенок легко справится, повышая за тем значимость функциональных ролей, вплоть до роли лидера;
- использовать положительное подкрепление: чаще говорить, что это двигательное действие выполнено хорошо, что учащийся справился с заданием и т.д.;
- подчеркивать индивидуальное отношение к учащемуся при выполнении упражнений (подчеркнутая страховка, тщательное объяснение);
- применять двигательные упражнения с включением элементов психической деятельности (выполнение упражнений на вестибулярную устойчивость с одновременным решением интеллектуальных задач).

**Взрывной тип:**

- взрывным детям полезно овладеть дыхательными упражнениями;
- рекомендуется физическая деятельность с элементами единоборства, сублимирующими повышенную агрессивность, а также деятельность, требующая проявления выносливости;

– необходимо культивировать положительное отношение к сложным, но посильным гимнастическим, а также акробатическим упражнениям; при этом страховка должна быть особенно ответственной;

– для взрывных детей особенно важны занятия ритмикой, в данном случае педагог должен убедительно объяснить, что владение танцевальными формами делает человека современным, помогает общению и повышает его социальный статус.

**Зависимый тип:**

– предлагает самопроизвольно выбирать различные общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики и для проведения упражнений с группой;

– формировать установку на анализ механизмов каждого упражнения: целесообразно постоянно спрашивать у ребенка, почему, например, в первой попытке кувырок не получился, а во второй – получился, почему при метании в цель все попадания в нее были ниже центра и т.д.;

– разводить их с «лидером» в разные команды и предлагать выполнение игровых функций, требующих наиболее активных действий, основанных на принятии самостоятельных оперативных решений.