



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 62»**

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «Школа № 62»

Е. А. Названова

« 28 » сентября 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
«Будь готов»**

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Мельников Сергей Петрович
Учитель физической культуры

Нижний Новгород
2020 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования (ПДО) «Будь готов» составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений: «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет.

Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание. Наблюдение и анализ позволили выявить следующие негативные, на мой взгляд, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Преобладание игрового метода и элементов спортивных игр на уроках физической культуры в ущерб остальным разделам программы по физическому воспитанию, в первую очередь – разделам «Лыжная подготовка» и «Гимнастика».
3. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.
4. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».

5. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура».

Одним из следствий этих негативных тенденций является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы. Так, при проведении тестирования в 2018/2019 учебном году во многих классах большая часть учащихся в беге на выносливость (мальчики – 3000м, девочки – 1500м) не укладываются в норматив даже на оценку «3», а при выполнении упражнения «Подтягивание в висе» среди мальчиков 8-11-х классов количество оценок «неудовлетворительно» равнялось 40-60%. Подобных примеров можно привести множество. Учитывая все выше перечисленное:

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1,5 часу. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО,- 14-17 лет, срок реализации – 1 год.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

Учебный план

№	Темы	Всего часов	Количество часов за четверть			
			I четв.	II четв.	III четв.	IV четв.
1	Основы знаний	18	4	4	6	5
2	Общеразвивающие упражнения	28	7	8	8	7
3	Легкая атлетика	18	8	-	-	7
4	Гимнастика, акробатика	29	-	12	12	-
5	Школа мяча	15	6	-	-	6
6	Подвижные игры	29	7	8	7	7
7	Контрольные упражнения, соревнования	16	4	4	5	4
8	Итого	153	36	36	38	36

Содержание учебного плана

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений;

на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 3000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание граны с места и с разбега на дальность .

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках;

гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в вися (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 1м.; наклоны

вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия (изучаемый материал)	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).		
	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.		
2	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».		
	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.		
3	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.		
	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».		
4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.		
	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.		
5	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного		

	мяча на дальность.		
6	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».		
	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.		
7	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.		
	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.		
8	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.		
	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.		
9	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».		
	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.		
10	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.		
	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.		
11	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».		
	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.		
12	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и		

	утки».		
	Соревнования «Веселые старты».		
13	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.		
14	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».		
	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.		
15	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».		
16	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.		
	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.		
17	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.		
	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.		
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».		
	Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.		
19	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.		
	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис		

	согнувшись, вис сзади.		
20	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в вися.		
	Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».		
21	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.		
	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в вися.		
22	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.		
	Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.		
23	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.		
	Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.		
24	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).		
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
25	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).		
	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.		
26	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад –		

	стойка на лопатках.		
	Строчевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.		
27	Комплекc упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.		
	Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».		
28	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.		
	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.		
29	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.		
	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
30	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
	Комплекc упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.		
31	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».		
	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.		
32	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон		

	вперед из положения сидя.		
	Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.		
33	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».		
	Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.		
34	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.		
	ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
35	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.		
	Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в вися.		
36	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в вися, отжимания в упоре на брусьях.		
	Подъем переворотом из вися в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Колдунчики».		
37	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций.		
	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.		
38	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на		

	колени – соскок махом рук прогнувшись.		
	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.		
39	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом.		
	Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.		
40	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).		
	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.		
41	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».		
	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».		
42	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».		
	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
43	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.		
	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.		
44	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и		

	отдельные элементы).		
45	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».		
	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».		
46	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.		
	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.		
47	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).		
	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».		
48	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.		
	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.		
49	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.		
	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.		
50	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.		
	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.		
51	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.		
	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.		

	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.		
--	---	--	--

Формы аттестации (сдача норм) (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
Бег 30м (сек)	5.0	4.8	4.6	4.4	
Бег 3000м (мин)	13.10	13.00	12.50	12.40	
Челноч. бег 10м-3р	8.4	7.9	7.4	6.9	
Пр. в длину с места (см)	200	210	220	230	
Метание гранаты 700г	20	25	30	35	
Подтягивание в висе (кол-во раз)	8	10	12	14	
Поднимание туловища за 1м (кол-во раз)	35	40	45	50	
Наклон вперед из положения сидя (см)	+7	+9	+11	+13	

Формы аттестации (сдача норм) (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	
Бег 30м (сек)	5.9	5.6	5.3	5.0	
Бег 2000м (мин)	10.20	10.10	10.0	9.50	
Челноч. бег 10х3м (сек)	9.7	9.2	8.7	8.2	
Пр. в длину с места (см)	135	145	155	165	
Метание гранаты 500г	12	15	18	22	
Вис лежа (сек)	13	15	17	19	
Поднимание туловища	11	12	13	40	

за 1м (кол-во раз)					
Наклон вперёд из положения сидя (см)	+10	+12	+14	+16	

Методические материалы

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и

т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоманитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Условия реализации программы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.