Приложение к программе

дополнительного

образования

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО «Обнинская

школа-интернат Надежда»

от 01.09.2022г. № 60/2

**КОПИЯ**

**дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

**рабочая программа спортивной секции**

**по общефизической подготовке (ОФП)**

***Уровень программы:*** *ознакомительный*  
***Возраст учащихся***: 5-10 классы

***Срок реализации***: 1 год (140 часов)

Обнинск, 2022

**Содержание**

**Введение** ………………………………………………………………………………………………………. ………………………… 3

**1. Пояснительная записка**

1.1. Информационная справка …………………………………………………………………………………………………………... 4

1.2.Цели, задачи программы……………………………………………………………………………………………………………... 6

1.3.Ожидаемый результат о реализации программы…………………………………………………………………………………… 7

**2. Основное содержание программы**

2.1. Общая характеристика образовательной программы……………………………………………………. . ……………………….8

2.2. Программный материал образовательной программы……………………………………………………. ……………………..11

2.3. Тематическое планирование по возрастам………………………………………………. ………………………………………. 16

**3. Мониторинг по реализации программы** ………………………………………………………………………………………... 44

**4. Ресурсное обеспечение программы**

4.1.Нормативные ресурсы ……………………………………………………………………………………. …………………………46

4.2.Методические ресурсы……………………………………………………………………………………. …………………………46

4.3.Материальные ресурсы……………………………………………………………………………………. ………………………...47

**5. Список литературы**…………………………………………………………………………………………………………………...48

**6. Приложение**

***Введение***

**Понятие «здоровье»** - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье воспитанника представляет собой критерии качества занятий по общей физической подготовке. В связи с ухудшением состояния здоровья детей и подростков охрана и укрепление их здоровья является одним из основных направлений в деятельности социального центра.

Причинами ухудшения состояния здоровья воспитанников являются:

- перегрузка учебных программ;

- ухудшение экологической обстановки;

- стрессовые воздействия, наследственность;

- распространение асоциальных привычек.

В связи с этим необходимо организовать работу спортивных секций по общей физической подготовке с учетом психологического комфорта каждого воспитанника, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого хотелось бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы,  ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.  
Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. От того насколько будет эффективней процесс обучения, зависит сознательное отношение подрастающего поколения к себе, к своему здоровью.

Благоприятное воздействие физических упражнений на детский организм является общепризнанным. В медико-физиологическом аспекте - это укрепление функциональных различных систем детского организма (сердечно-сосудистой, двигательной, опорно-двигательной), в психологическом аспекте - формирование произвольной регуляции движений и действий, в педагогическом – это не только обучение воспитанника сложно- организационным действиям, но и способ становления навыков саморегуляции.

Данная образовательная программа учитывает возрастные и психо-физиологические особенности детей, содействует всестороннему физическому развитию воспитанников, повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям, воспитывает волю, трудолюбие, дисциплину.

Данная программа является основным документом в учреждении.

***1.Пояснительная записка***

***1.1.Информационная справка.***

**Актуальность** данной программы связана с необходимостью оздоровления, укрепления физического и психического здоровья воспитанников. Воспитанникам организации для детей, оставшихся без попечения родителей с ослабленным здоровьем, которые подвержены частым заболеваниям ОРЗ, ОРВИ и другим заболеваниям, физкультурные занятия должны приносить положительный эмоциональный настрой, способствовать коррекции различных нарушений, приобщать к здоровому образу жизни через включение их в занятия физической культурой и спортивно- оздоровительные мероприятия. В учреждении находятся дети с ограниченными возможностями здоровья, испытывающие в силу различных биологических и социальных причин затруднения в усвоении образовательных программ при отсутствии выраженных нарушений интеллекта, с нарушением интеллекта, с отклонениями в развитии слуха, двигательной сферы.

ОВЗ – это особый тип психического развития ребенка, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов. Для таких детей характерны нарушения познавательной сферы: недостаточно сформированное произвольное внимание, произвольная память, способность к регуляции умственных действий, а также нарушение моторики, в виде недостаточной координации движений, общее недоразвитие речи, ограниченный запас знаний и представлений об окружающем мире. Эти дети часто демонстрируют ситуационно-личностные реакции, причина которых лежит в нарушениях познавательной сферы: сниженная активность умственных действии, низкая работоспособность, нарушение регуляции действий по простой и сложной словесной инструкции, избегание умственных усилий, отсутствие достаточно стойкого интереса к предложенному заданию; необдуманность, импульсивность и слабая ориентировка в заданиях, что приводит к многочисленным ошибочным действиям, недостаточная целенаправленность деятельности, отсутствие стремления улучшить свои результаты, осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Двигательные нарушения у детей с ОВЗ – составная часть ведущего дефекта. У таких детей отмечаются следующие нарушения:

- своеобразная моторная недостаточность;

- недостаточная ориентировка в частях собственного тела;

- неловкость ручной моторики;

- нарушение произвольной регуляции движений;

- трудности переключения и автоматизации;

- двигательная неловкость;

- наряду с общей психической недостаточностью, у них наблюдается общая физическая ослабленность и не редко нарушение здоровья (по своему физическому развитию многие напоминают детей более раннего возраста);

- недостаточность таких двигательных качеств как точность, выносливость, гибкость, координация;

- задержка мышечной координации, что проявляется при езде на велосипеде, при беге, прыжках;

- такие дети с трудом сохраняют равновесие, стоя на одной ноге, при ходьбе по прямой линии, прочерченной на полу;

- повышенная двигательная активность из-за недостаточности тормозных механизмов, а медлительность и двигательная пассивность встречаются реже;

- неумение подчиняться заданному ритму;

- усложнение характера двигательной реакции сопровождается увеличением времени реакции. Время реакции выбора на простые сигналы у таких детей существенно больше, чем при нормальном развитии;

- у некоторых детей наблюдаются мышечные подергивания;

- не умеют двигаться в группе, в строю, с трудом выполняют даже самые простые движения согласованно с коллективом;

- характерна неправильная ходьба с одновременным движением одноименными рукой и ногой.

Эффективное овладение двигательными навыками на занятиях возможно лишь при умелой организации учебных форм сотрудничества детей и учета особенностей проведения занятия через создание ситуации успеха для детей с ОВЗ. Учебно-воспитательный процесс предполагает создание каждому воспитаннику ситуации успеха на занятии. Стремление к успеху есть способ преодоления неуспеха. Деятельность, приносящая успех, является основным фактором личностного роста, потому что успех ребенка – это единственный источник внутренних сил и энергии.

Общеразвивающая программа по ОФП составлена на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 2 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- Учебной программы «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» (под ред. М.А. Виленского – М.: Просвещение, 2013)

- Норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне для школьников», с изменениями на 2018год.

Данная программа составлена с учетом психофизических особенностей воспитанников с ОВЗ.

Предлагаемая программа основана на тематическом планировании, скорректирована в соответствии с контингентом воспитанников и условиями проведения занятий.

В данной программе предусматриваются основные требования к организации проведения занятий, обеспечению мер безопасности и выполнению необходимых санитарно-гигиенических правил.

Основное содержание программы составляют физические упражнения и игры, освоение которых помогают детям успешно адаптироваться в социуме, жить активной, нормальной жизнью, самостоятельно использовать полученные умения и навыки.

Образовательная программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

***1.2.Цели и задачи обучения.***

Правильно организованный процесс обучения оказывает разностороннее развивающее влияние на детей и имеет высокий образовательно-воспитательный эффект. Увеличивается объем не только двигательных умений и навыков, но и знаний, развиваются физические качества и умственные способности детей, воспитываются нравственные и эстетические чувства, волевые качества, вырабатывается осознанное и ответственное отношение к своим поступкам, к взаимоотношениям со сверстниками.

**Цель программы обучения:**

- Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения данной цели формируются следующие **задачи:**

*Оздоровительные:*

- Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

- Предупреждать нарушения осанки и плоскостопия.

*Образовательные:*

- Осваивать двигательные навыки и умения необходимые для нормальной жизнедеятельности;

- Формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни.

*Воспитательные:*

- Формировать физические и морально-волевые качества личности.

- Создавать комфортную обстановку на занятиях, способствующую эмоциональной открытости и доверию;

- Дать возможность воспитаннику на занятиях иметь «обратную связь» с педагогом и товарищами.

*Коррекционные:*

- Исправлять недостатки физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

- Развивать двигательные навыки;

- Развивать умение работать с инвентарём;

- Развивать координационные способности.

***1.3.Ожидаемый результат о реализации программы.***

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 4года.

**Планируемые результаты:** Программа подразумевает:

- Умение осознанно использоватьнавыки и умения необходимые для нормальной жизнедеятельности;

- Воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- Воспитание морально - волевых качеств.

**Ожидаемые результаты:**

- Освоение различных видов движений;

- Повышение эмоционально – положительного тонуса в течение длительного времени;

- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранение хладнокровия, сдержанности, рассудительности;

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***2.Содержание программы***

***2.1.Общая характеристика образовательной программы***

Рациональная методика обучения базируется на общих **педагогических принципах:**

***принцип сознательности и активности*** – предполагает устойчивый интерес и активное участие на занятиях физической культурой;

***принцип наглядности*** – предполагает использование ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;

***принцип доступности*** – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;

***принцип индивидуального подхода*** – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;

***принцип постепенности в повышении требований*** – предполагает определенную методическую последовательность в освоении двигательного навыка – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

Основной **формой** является занятие, которое проводится в спортивном зале, фитнес – зале или спортивной площадке, в соответствии с погодными условиями, состоит из 3 частей:

**I часть**: подготовительная. Включает в себя построение, приветствие, сообщение задач занятия, теоретический материал, разминка в движении, на месте, с предметами, без предметов. В этой части помимо организационной функции решается задача подготовки организма ребенка к предстоящей физической нагрузке.

**II часть:** основная. Решается основная задача занятия, изучается новый материал, закрепляются приобретенные на предыдущих занятиях навыки и умения.

**III часть:** заключительная. Решает задачу восстановления функциональных систем организма ребенка после нагрузки. В ней используются упражнения на расслабление, игры малой интенсивности. В заключительной части занятия проводится подведение итогов и оценка деятельности занимающихся.

По форме организации занимающихся на занятиях используется групповой, фронтальный, индивидуальный методы, в зависимости от задач и степени усвоения детьми предложенного материала.

**Методы и средства обучения:**

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

***- словесный***(объяснение, рассказ, беседа, указания, команды, рекомендации, анализ действий);

- ***наглядный*** (показ упражнений, сигналы жестами);

- ***метод разучивания материала (целостно-конструктивный метод, расчленено-конструктивный)*** – разучивание упражнения в целом, по частям

- ***метод развития двигательных качеств (***повторный, равномерный, соревновательный, игровой).

Навыки двигательных действий формируются у детей, закрепляются и совершенствуются при использовании различных **средств** обучения:

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;

- корригирующие упражнения;

- коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

Большую роль в формировании двигательных навыков играет также использование вспомогательного материала и оборудования. Оно помогает разнообразить приемы и методы обучения, виды упражнений, снять психологическую монотонность, постоянно повторяющихся движений, рационально использовать обучающее пространство, повышают интерес к занятиям, позволяют использовать дифференцированный подход в обучении.

Успешность обучения воспитанников практическим навыкам и степень его оздоровительного влияния зависят от того, насколько четко и правильно соблюдаются все основные требования к его организации, обеспечиваются меры безопасности, выполняются необходимые санитарно - гигиенические правила.

Обучение детей на занятиях по данной программе проходят в малом спортивном зале, на спортивной площадке, фитнес - зале. Наличие данных площадок создает возможность привлечь к образовательной деятельности всех детей, начиная с дошкольного возраста.

Занятия представляет собой ряд взаимосвязанных процессов, достаточно сложных в организационном и методическом плане.

Занятия проходят в форме групповой образовательной деятельности по установленному расписанию. Занятия проводятся во второй половине дня, после школы и отдыха детей. Занятия посещают воспитанники по подгруппам по5-6человек. Занятия проводятся в неделю 4часа, в месяц 16часов, в год (учебный) 140часов.

**Длительность занятий в разных возрастных группах в течение года:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Число детей в подгруппе | Длительность занятий (мин) |
| (8-12лет) | 5 человек | 1час |
| (12-14лет) | 5-6 человек | 1час |
| (14-16лет) | 5-6 человек | 1час |

**Распределение количества занятий в разных возрастных группах:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная группа | Количество занятий | | Количество часов | |
|  | В неделю | В месяц | В неделю | В месяц |
| (8-12лет) | 4 | 16 | 4часа | 16часов |
| (12-14лет) | 4 | 16 | 4часа | 16часов |
| (14-16лет) | 4 | 16 | 4часа | 16часов |

**Обеспечение безопасности на занятиях:**

Обеспечение безопасности при организации физкультурных занятий с детьми включает следующие правила:

- Непосредственно образовательную деятельность проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.

- Допускать детей к непосредственно образовательной деятельности только с разрешения врача.

- Приучать детей выходить из зала по неотложной необходимости только с разрешения преподавателя.

- Во время непосредственно образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого воспитанника отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.

- Не проводить непосредственно образовательную деятельность раньше, чем через 40 минут после еды.

- Соблюдать методическую последовательность обучения.

- Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья каждого ребенка.

- Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения физической нагрузки.

- Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности непосредственно образовательной деятельности на занятиях.

Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения:

- внимательно слушать задание и выполнять его;

- не кричать;

- не бегать в помещении, спортивной площадке без присутствия педагога;

- проситься выйти по необходимости;

- заходить и выходить из зала, площадки с разрешения педагога

Соблюдение правил поведения на занятиях детьми способствует обеспечению безопасности при проведении непосредственно образовательной деятельности.

**Образовательная программа включает в себя программный материал по 5 направлениям: подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, общеразвивающие упражнения.** Применяется в зависимости от погодных условий, оснащения материально- технической базы учреждения, психофизиологического и психо - эмоционального состояния воспитанников с ограниченными возможностями здоровья. Исключены базовые компоненты как:- прыжок в высоту, гимнастические и акробатические упражнения, лыжная подготовка из – за отсутствия материально- технической базы, недостаточного развития двигательно- координационных способностей, моторных функций, пространственного ориентирования воспитанников.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей. В зависимости от конкретных условий педагог может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются педагогом в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей воспитанников с ОВЗ.

***2.2.Програмный материал образовательной программы.***

**Программный материал по спортивным играм**

***Баскетбол.***

***Теоретические сведения.***Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом.

***Технические приемы.***

**8-12лет.** Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**12-14лет.**Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1). Игра по правилам мини-баскетбола.

**14-16лет.** Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон», взаимодействие трех игроков.Игра по упрощенным правилам.

***Настольный теннис.***

***Теоретические сведения.***Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности на занятиях.

***Технические приемы.***

**8-12лет.**Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Набивание мяча на двух сторонах ракетки. Удары по мячу.Прямая подача. Подача «маятник». Игра в защите.

**12-14лет.**Стойка игрока. Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат. Игра в защите.

**14-16лет.**Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении. Удар подрезкой. Крученая подача. Игра на дальней дистанции.

***Футбол.***

***Теоретические сведения.***Терминология спортивной игры. Правила и организация игры. Правила техники безопасности при занятиях футболом.

***Технические приемы.***

**8-12лет.**Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Удары по воротам различными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра по упрощенным правилам.

**12-14лет.**Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой. Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций.

**14-16лет.**Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема (по летящему мячу). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.Игра по упрощенным правилам.

***Развитие координационных способностей.***

Бег с изменением направления, скорости, бег с ведением и без ведения мяча, метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме.

***Развитие выносливости.***

Эстафеты. Подвижные игры с мячом. Двусторонние игры длительностью от 20сек до 12мин.

***Развитие скоростно-силовых способностей.***

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10сек. Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом.

***Организаторские умения.***Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию игр баскетбол, футбол, помощь в судействе,комплектование команды, подготовка места проведения игры.

***Гимнастика.***

***Теоретические сведения.***Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для разогревания. Основы выполнения гимнастических упражнений.

***Строевые упражнения.***

**8-12лет**– перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.

**12-14лет**– размыкание и смыкание на месте, строевой шаг, выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»

**14-16лет**– команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево, переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

***Висы и упоры.***

**8-16лет**– мальчики: висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

***Общеразвивающие упражнения.***

**8-14лет.**Мальчики: с гантелями (1-1,5кг). Девочки: с обручами, палками, скакалками.

**14-16лет.**Мальчики: с гантелями (1-3кг), эспандерами. Девочки: с обручами, скакалками, палками

***Легкая атлетика***

**Теоретические сведения.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

***Спринтерский бег.***

**8-12лет.**Высокий старт от 10 до 15м. Бег с ускорением от 30 до 40м. Скоростной бег до 40м. Бег на результат 60м, 30м

**12-14лет.**Высокий старт от 15 до 30м. Бег с ускорением от 30 до 50м. Скоростной бег до 50м. Бег на результат 60м, 30м

**14-16лет.**Высокий старт от 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60м. Скоростной бег до 60м. Бег на результат 60м. Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Бег на результат 100м.

***Длительный бег.***

**8-12лет.** Бег в равномерном темпе от 1- до 6 мин. Бег на 1000м.

**12-14лет.**Бег в равномерном темпе до 8 мин. Бег на 1500м.

**14-16лет.**Бег в равномерном темпе: мальчики до 10мин, девочки до 6мин. Бег на 2000м, 3000м.

***Метание малого мяча на дальность и в цель.***

**8-12лет.** Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6м, в горизонтальную и вертикальную цель (примерно1 на 1м) с расстояния 6-8м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**12-14лет.**Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния 10-12м. Метание мяча весом 150г на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

**14-16лет.**Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 на 1м) с расстояния девушки 12-14м, юноши до 16м. Метание мяча весом 150г на дальность и с4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.

***Развитие выносливости.***

Кросс до 10мин (по пересеченной местности). Эстафеты.

***Развитие скоростно-силовых способностей.***

Всевозможные прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из различных исходных положений, перетягивание каната.

***Развитие скоростных способностей.***

Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением, с максимальной скоростью.

***Развитие координационных способностей.***

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и метание снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность (обеими руками), прыжок в длину с разбега.

***Организаторские умения.***Измерение результатов. Подача команд. Демонстрация упражнений. Помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.

***Общеразвивающие упражнения***

*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется педагогом в зависимости от задач занятия и логики прохождения материала.*

**На материале гимнастики**

***Развитие гибкости:***широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

***Развитие координации:***произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе, воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя), преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

***Формирование осанки*:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под заданный ритм; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

***Развитие силовых способностей:***динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением, перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики**

***Развитие координации:***бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

***Развитие быстроты:***повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

***Развитие выносливости:***равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

***Развитие силовых способностей:*** повторное преодоление препятствий (15-20м), передача гантели (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым, левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в приседе, полуприседе, запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***Подвижные игры***

***На материале гимнастики:***игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

***На материале легкой атлетики:***прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

***На материале спортивных игр:*** игровые упражнения с элементами баскетбола, футбола, настольного тенниса.

***2.3.*** ***Тематическое планирование.***

***(1год обучения)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ раздела*** | ***Раздел программы*** | ***Количество занятий*** |
| 1. | Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях | В течение занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 24ч |
| 3. | Подвижные игры | 28ч |
| 4. | Элементы гимнастики | 24ч |
| 5. | Спортивные игры | 28ч |
| 6. | Легкая атлетика | 36ч |
|  | **Итого:** | ***140ч*** |

***Календарно- тематическое планирование.***

***8-12лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **24ч** |  |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях легкой атлетикой, ОРУ, медленный бег, прыжок в длину с места. П/и на быстроту | |  | Развитие внимания, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на средние дистанции, метание теннисного мяча на дальность. |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. Беговые упражнения, техника низкого старта, метание малого мяча, п/и |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, метание малого мяча, длительный бег до6-8мин. П/и на развитие координации |  | Развитие глазомера и координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве |  | Развитие внимания, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с бегом, прыжками, малой подвижности |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости |
| **3** | **Гимнастика** | **24ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения. П/ина координацию движений, внимания |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, полоса препятствий с элементами гимнастики. П/и на внимание |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами (обручи, гимнастические палки, гантели) |  | Развитие силовых способностей |
| **4** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом | **Баскетбол** | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д. |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча из различных стоек, с изменением направления движения и скорости |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ, Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения |  | Развитие мышечной силы |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, техника защиты, вратарская техника. |   П/и с элементами футбола |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ. Игра по упрощенным правилам |  |  |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча, подача мяча |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, набивание мяча с двух сторон ракетки. Игра по упрощенным правилам |  |  |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я. П/и на быстроту |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ускорением, на время |  | Развитие координации, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину, метание малого мяча (на дальность, в цель, с расстояния 7-9 шагов) |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных, силовых способностей |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***12-14лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **24ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места, п/и с бегом | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на средние дистанции, прыжок в длину с места, прыжковые упражнения, п/и |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, техника низкого старта, техника разучивания прыжка в длину с разбега (согнув ноги), п/и |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, длительный бег на 1500м, п/и |  | Развитие глазомера и выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов), п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом | | **Баскетбол (10ч)** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с палками, ведение мяча, правила игры |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игра по упрощенным правилам |  | Развитие силы и глазомера |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ведением мяча и без мяча, п/и с мячом | |  |  |
| **3** | **Гимнастика** | **24ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, координации движений | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, полоса препятствий с элементами гимнастики |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, строевые упражнения, эстафеты с предметами |  | Развитие внимания, координации |
| **4** | **Спортивные игры** | **Футбол (9ч)** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Эстафеты с элементами футбола |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения |  | Развитие координационных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Позиционные нападения с изменением позиций. |  | Развитие координационных, скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. |  | Развитие силы и глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
|  |  | **Настольный теннис (9ч)** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Стойка игрока, прямая подача. Набивание мяча разными способами |  | Развитие координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Прямая подача справа, слева. Игра по упрощенным правилам. |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра в защите. |  |  |
| **5** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с элементами спортивных игр |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с бегом |  | Развитие быстроты, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры малой подвижности |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие скоростных способностей |
| **6** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упражнения | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину с разбега, места, метание малого мяча |  | Развитие координационных, скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Бег в равномерном темпе на 1500м |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячами. Техника перетягивания каната, п/и, эстафетный бег |  | Развитие силы и глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов). |  |  |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***14-16лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **24ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег, прыжок в длину с места, п/и | |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, техника низкого старта, метание предметов на дальность, п/и |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, координацию. Техника перетягивания каната, прыжок в длину с разбега (согнув ноги, с разбега 9-13 шагов) |  | Развитие скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафетный бег, 8 минутный бег, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных способностей |
| **2** | **Гимнастика** | **24ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения,п/и |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ. Упражнения на развитие гибкости позвоночника, эластичности суставов, п/и | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, круговая тренировка согласно направлению |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, строевые упражнения |  | Развитие выносливости |
|  |  |  |  |
| **3** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом. Игра по упрощенным правилам | | **Баскетбол** |  |
|  | ОРУ, ведение и передача мяча одной рукой, попеременно, двумя от груди, двумя об пол и т.д. |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча, п/и | |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча из различных стоек, личная защита в игровых взаимодействиях |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения, п/и |  | Развитие мышечной силы |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника защиты, вратарская техника, п/и |  | Воспитание самоконтроля |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Крученая подача. Игра на дальней дистанции |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра ударами накат с одного угла на два |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале спортивных игр |  | Развитие внимание |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие внимания, координации |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях, спец. Беговые упражнения, перетягивание каната, п/и | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на короткие дистанции с низкого старта, прыжки в длину с места, с разбега, эстафетный бег |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на разные дистанции. Техника перетягивания каната, п/и |  | Развитие скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега, перетягивание каната |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Сдача нормативов. |  | Развитие скоростной выносливости, быстроты |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Тематическое планирование.***

***(2 год обучения)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ раздела*** | ***Раздел программы*** | ***Количество занятий*** |
| 1. | Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях | В течение занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 28ч |
| 3. | Подвижные игры | 28ч |
| 4. | Элементы гимнастики | 20ч |
| 5. | Спортивные игры | 28ч |
| 6. | Легкая атлетика | 36ч |
|  | **Итого:** | ***140ч*** |

***Календарно- тематическое планирование.***

***8-12лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях легкой атлетикой, ОРУ, медленный бег, прыжок в длину с места, с разбега, скоростной бег до 40м | |  | Развитие внимания, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на средние дистанции, метание теннисного мяча, бег на результат 30м, 60м |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, бег с высокого старта, метание малого мяча на дальность, в цель, п/и |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с высокого старта до 15м, длительный бег до 6 мин. П/и на материале легкой атлетики |  | Развитие глазомера и координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве |  | Развитие внимания, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости |
| **3** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения. П/и на координацию движений, внимания |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, строевые упражнения, выполнение команд на месте, в движении | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, полоса препятствий с преодолением препятствий. Игровые задания с использованием строевых упражнений |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами (обручи, гимнастические палки, гантели), висы и упоры из различных положений |  | Развитие силовых способностей |
| **4** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом | **Баскетбол** | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, броски в кольцо двумя от груди, двумя от плеча стоя на месте, в движении | |  | Развитие точности попадания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение и передача мяча из различных стоек |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча из различных стоек, с изменением направления движения и скорости |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ, Игра по упрощенным правилам, вырывание и выбивание мяча |  | Развитие выносливости |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, инвентарь и правила игры, п/и | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения, стойки игрока |  | Развитие мышечной силы |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, техника защиты, ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. П/ и | |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ. Игра по упрощенным правилам, удары по воротам на точность |  | Развитие быстроты, точности |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча различными способами |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча, прямая подача мяча, игра по упрощенным правилам |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, набивание мяча с двух сторон ракетки. Игра по упрощенным правилам, стойка игрока |  | Развитие внимания, быстроты |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упр-я. П/и с бегом |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ускорением до 40м |  | Развитие координации, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с высокого старта, прыжки в длину, бег на результат 30м, 60м |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, п/и |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных, силовых способностей |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***12-14лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, равномерный 6 минутный бег, прыжок в длину с места, с разбега, п/и с бегом | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, скоростной бег до 40м, бег на скорость до 60м, прыжок в длину с места, прыжковые упражнения, п/и с прыжками |  | Развитие координации, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, бег с высокого старта 60м, техника разучивания прыжка в длину с разбега (согнув ноги), п/и с прыжками |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, длительный бег до 8 мин, п/и малой подвижности |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов), п/и малой подвижности |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | |  | | **Баскетбол** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами |  | Развитие координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с палками, ведение мяча, перемещение по площадке с ведением мяча с остановкой в 2 шага |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игра по упрощенным правилам, ведение мяча в различных стойках |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ведением мяча и без мяча, п/и с мячом | |  | Развитие координации движений |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Эстафеты с элементами футбола |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения, передача мяча в парах |  | Развитие быстроты и координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча, игры с мячом |  | Развитие координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Ведение и передача мяча с изменением скорости и направления ведущей и не ведущей ногой в парах |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Стойка игрока, прямая подача. Набивание мяча разными способами, набивание мяча в парах |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Прямая подача справа, слева. Игра по упрощенным правилам. |  | Развитие координации движений, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Эстафеты с элементами настольного тенниса |  | Развитие быстроты, глазомера |
| **3** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на контроль осанки в движении |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, полоса препятствий с элементами гимнастики |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, строевые упражнения, эстафеты с предметами |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с элементами спортивных игр |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с бегом |  | Развитие быстроты, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры малой подвижности |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие скоростных способностей |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, спец. беговые упражнения | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, пробегание коротких отрезков из разных и.п, прыжки в длину с разбега, места, метание малого мяча на дальность, в цель |  | Развитие координационных, скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Бег в равномерном темпе до 8мин, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячами. Техника перетягивания каната, п/и, эстафетный бег на 30м, 60м, 100м |  | Развитие силы и быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов). |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***14-16лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег до 8-10мин, эстафетный бег из разных и.п, п/и с бегом | |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, метание предметов на дальность, челночный бег, п/и |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, координацию. Техника перетягивания каната, прыжок в длину с разбега (согнув ноги) |  | Развитие скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на результат 100м, 8 минутный бег, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных способностей |
| **2** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ. Строевые упражнения, п/и | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, прыжковые упражнения с предметами |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, эстафеты на формирование осанки |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на формирование осанки, координации движений |  |  |
| **3** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом. Игра по упрощенным правилам | | **Баскетбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях, игра по упрощенным правилам |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, п/и с мячом | |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, броски в стену и ловля мяча в максимальном темпе, с поворотами, из разных и.п |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча из различных стоек, личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, ведение мяча с изменением направления и скорости движения |  | Развитие быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, техника нападения, п/и |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника защиты, вратарская техника, п/и |  | Воспитание самоконтроля |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Крученая подача. Игра на дальней дистанции |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча разными способами в движении, в парах |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, п/и с теннисным мячом |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале спортивных игр |  | Развитие внимание |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие внимания, координации |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях, спец. Беговые упражнения, перетягивание каната, п/и | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на короткие дистанции из различных стоек, прыжки в длину с места, с разбега, перетягивание каната |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на разные дистанции на скорость. Техника перетягивания каната, п/и |  | Развитие скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, беговые упражнения на 30м, 60м, 100м. Прыжок в длину с разбега, перетягивание каната |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (Сдача нормативов). |  | Развитие скоростной выносливости, быстроты |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Тематическое планирование.***

***(3 год обучения)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ раздела*** | ***Раздел программы*** | ***Количество занятий*** |
| 1. | Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях | В течение занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 28ч |
| 3. | Подвижные игры | 28ч |
| 4. | Элементы гимнастики | 20ч |
| 5. | Спортивные игры | 28ч |
| 6. | Легкая атлетика | 36ч |
|  | **Итого:** | ***140ч*** |

***Календарно- тематическое планирование.***

***8-12лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях легкой атлетикой, ОРУ, техника прыжка в длину с разбега, бег с преодолением препятствий, п/и | |  | Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег в равномерном темпе до 6 мин, бег с ускорением 30м, метание снарядов из различных и.п в цель |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, бег с высокого старта до 60м, п/и |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, длительный бег до 6 мин, прыжки чеез препятствия, на точность приземления. П/и на материале легкой атлетики |  | Развитие глазомера и координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве |  | Развитие внимания, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости |
| **3** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения. П/и с прыжками |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ на формирование осанки, п/и | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением препятствий. Игровые задания с использованием строевых упражнений |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ на развитие силовых способностей |  | Развитие силовых способностей |
| **4** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом | **Баскетбол** | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, броски мяча, передача мяча, перемещение в различных стойках в движении, на месте, взаимодействие игроков | |  | Развитие быстроты, координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение и передача мяча из различных стоек, защита в игровых взаимодействиях |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячом, игра по упрощенным правилам |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ, Игра по упрощенным правилам, эстафеты с мячом |  | Развитие выносливости |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, п/и с элементами футбола | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, стойки игрока, ведение и передачи мяча в движении |  | Развитие мышечной силы |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, бег с ускорением с мячом и без мяча. П/ и с мячом | |  | Развитие внимания, быстроты |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ. Игра по упрощенным правилам, удары по воротам на точность, эстафеты с мячом |  | Развитие быстроты, точности |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча различными способами, эстафеты с мячом и ракеткой |  | Развитие внимания, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча, подача мяча разными способами, игра по упрощенным правилам |  | Развитие глазомера, точности |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, набивание мяча с двух сторон ракетки. Двусторонние игры |  | Развитие внимания, быстроты |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, равномерный бег от 1мин, челночный бег, перетягивание каната. П/и с бегом |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ускорением 30м, 60м, метание мяча с расстояния 6-8м, п/и с мячом |  | Развитие координации, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, старты из различных и.п, прыжки в длину с места, бег на результат 30м, 60м |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, п/и |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных, силовых способностей |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***12-14лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, равномерный 6 минутный бег, прыжок в длину с места, с разбега, п/и с бегом | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, скоростной бег 40м,60м, прыжок в длину с места, прыжковые упражнения, п/и с прыжками |  | Развитие координации, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, равномерный бег с преодолением препятствий, бег с высокого старта 60м, техника выполнения прыжка в длину с разбега (согнув ноги), п/и с бегом |  | Развитие скоростно – силовых качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, длительный бег до 8 мин, п/и с прыжками |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов), п/и малой подвижности |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | |  | | **Баскетбол** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, перемещения по площадке и прием мяча руками разными способами, защита в игровых взаимодействиях |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячом, п/и с мячом |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игра по упрощенным правилам, ведение мяча в различных стойках, игровое взаимодействие |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ведением мяча и без мяча, п/и с мячом | |  | Развитие координации движений |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Эстафеты с элементами футбола |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения, передача мяча в парах |  | Развитие быстроты и координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча, игры с мячом, удары по воротам на меткость попадания в цель |  | Развитие координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Ведение и передача мяча с изменением скорости и направления ведущей и не ведущей ногой в парах, эстафеты с мячом |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Стойка игрока, прямая подача. Набивание мяча разными способами, набивание мяча в парах |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с мячом и ракеткой |  | Развитие координации движений, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча, передача мяча различными способами. Двусторонние игры от 20с |  | Развитие выносливости |
| **3** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ на развитие координации движений |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, полоса препятствий с элементами гимнастики |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, строевые упражнения, упражнения на формирование осанки |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с элементами спортивных игр |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с бегом |  | Развитие быстроты, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры малой подвижности |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие скоростных способностей |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях, равномерный бег чередующийся с ходьбой, прыжки с продвижением вперед | |  | Развитие скоростной выносливости, силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, челночный бег из разных и.п, прыжки в длину с разбега, места, метание малого мяча на дальность, в цель |  | Развитие координационных, скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Бег в равномерном темпе до 8мин, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячами. Техника перетягивания каната, п/и, эстафетный бег на 60м, 100м |  | Развитие силы и быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов). |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***14-16лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег до 8-10мин, бег с преодолением препятствий, п/и малой подвижности | |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с бегом |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, скоростной бег до 60м, прыжок в длину с разбега (согнув ноги), старты из различных и.п |  | Развитие скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на результат 100м, 8 минутный бег, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных способностей |
| **2** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ. Упражнения на формирование осанки, п/и | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, прыжковые упражнения с предметами |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на развитие силовых способностей |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на формирование осанки, координации движений |  |  |
| **3** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом. | | **Баскетбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях, игра по упрощенным правилам |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, п/и с мячом | |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, броски в стену и ловля мяча в максимальном темпе, с поворотами, из разных и.п, п/и |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча из различных стоек, личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, эстафеты с мячом |  | Развитие быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, техника приема мяча, ведение мяча в парах |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по воротам различными способами на точность попадания мячом, п/и. Двусторонняя игра |  | Воспитание самоконтроля |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Подача мяча различными способами. Двусторонняя игра от 20с |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча разными способами в движении, в парах, эстафеты с мячом и ракеткой |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, п/и с теннисным мячом |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале спортивных игр |  | Развитие внимание |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие внимания, координации |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях, спец. Равномерный бег до 10мин, перетягивание каната, п/и | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на короткие дистанции из различных и.п, прыжки в длину с места, с разбега, перетягивание каната |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на разные дистанции на скорость. Техника перетягивания каната, п/и |  | Развитие скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, беговые упражнения на 30м, 60м, 100м. Прыжок в длину с разбега, перетягивание каната |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (Сдача нормативов). |  | Развитие скоростной выносливости, быстроты |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Тематическое планирование.***

***(4 год обучения)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ раздела*** | ***Раздел программы*** | ***Количество занятий*** |
| 1. | Теория, инструктажи по технике безопасности на занятиях | В течение занятий |
| 2. | Легкая атлетика | 28ч |
| 3. | Подвижные игры | 28ч |
| 4. | Элементы гимнастики | 20ч |
| 5. | Спортивные игры | 28ч |
| 6. | Легкая атлетика | 36ч |
|  | **Итого:** | ***140ч*** |

***Календарно- тематическое планирование.***

***8-12лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, беговые упражнения из различных и.п, прыжок в длину с места толчком 2 ногами, прыжок в длину с разбега, п/и с бегом | |  | Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег в равномерном темпе до 6 мин, бег с ускорением 30м, 60м, метание снарядов из различных и.п в цель, п/и с прыжками |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, спец. беговые упражнения, челночный бег, техника перетягивания каната, п/и малой подвижности |  | Развитие скоростных качеств, глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на 1км, прыжки через препятствия, на точность приземления, п/и на материале легкой атлетики |  | Развитие глазомера и координации, скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ, игры на основе спортивных игр |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве |  | Развитие внимания, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие внимания, быстроты, скоростной выносливости |
| **3** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, упражнения на развитие гибкости, П/и с прыжками |  | Развитие гибкости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ на формирование осанки, п/и | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением препятствий. Игровые задания с использованием строевых упражнений |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ на развитие силовых способностей, строевые упражнения |  | Развитие силовых способностей |
| **4** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом | **Баскетбол** | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, броски мяча, передача мяча, перемещение в различных стойках в движении, на месте, взаимодействие игроков | |  | Развитие быстроты, координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение и передача мяча в движении, защита в игровых взаимодействиях |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячом, игра по упрощенным правилам |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ, Игра по упрощенным правилам, эстафеты с мячом |  | Развитие выносливости |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, п/и с элементами футбола | |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по мячу, стойки игрока, ведение и передачи мяча в движении, в парах |  | Развитие мышечной силы |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости, бег с ускорением с мячом и без мяча. П/ и с мячом, удары мячом по воротам на точность попадания | |  | Развитие внимания, быстроты |
|  | ТБ на занятиях. ОРУ. Игра по упрощенным правилам, удары по воротам на точность, эстафеты с мячом |  | Развитие быстроты, точности |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча различными способами, эстафеты с мячом и ракеткой |  | Развитие внимания, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, стойка игрока, набивание мяча, подача мяча разными способами, игра по упрощенным правилам |  | Развитие глазомера, точности |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, набивание мяча с двух сторон ракетки. Двусторонние игры |  | Развитие внимания, быстроты |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях легкой атлетикой, бег на 1км, челночный бег, перетягивание каната. П/и с бегом |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег с ускорением 30м, 60м, метание мяча с расстояния 6-8м, п/и с мячом |  | Развитие координации, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, старты из различных и.п, прыжки в длину с места, бег на результат 30м, 60м |  | Развитие скоростных качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, челночный бег, п/и |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных, силовых способностей |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***12-14лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях, равномерный 8 минутный бег, прыжок в длину с места, с разбега, п/и с бегом | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, скоростной бег 40м,60м, упражнения на развитие силовых способностей, п/и с прыжками |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, равномерный бег с преодолением препятствий, техника выполнения прыжка в длину с разбега (согнув ноги), п/и с бегом |  | Развитие скоростно – силовых качеств |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, техника выполнения перетягивания каната, длительный бег до 8 мин, п/и с прыжками |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов), п/и малой подвижности |  | Развитие скоростной выносливости |
| **2** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | |  | | **Баскетбол** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, перемещения, прием мяча руками разными способами, защита в игровых взаимодействиях |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячом, игра по упрощенным правилам |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игра по упрощенным правилам, ведение мяча в различных стойках, игровое взаимодействие |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, п/и с мячом | |  | Развитие скоростно-силовых способностей |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Эстафеты с элементами футбола |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Техника ведения мяча с изменением скорости и направления движения, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей |  | Развитие быстроты и координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча, игры с мячом, удары по воротам на меткость попадания в цель |  | Развитие координации движений |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Ведение и передача мяча с изменением скорости и направления ведущей и не ведущей ногой в парах, эстафеты с мячом |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Стойка игрока, подачи мяча из различных и.п. Набивание мяча разными способами, набивание мяча в парах |  | Развитие глазомера, точности |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Эстафеты с мячом и ракеткой |  | Развитие координации движений, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча, передача мяча различными способами. Двусторонние игры от 20с |  | Развитие выносливости |
| **3** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ на развитие координации движений, п/и |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, полоса препятствий с элементами гимнастики |  | Развитие быстроты, координации |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с предметами, строевые упражнения, упражнения на формирование осанки |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с элементами спортивных игр |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры с бегом |  | Развитие быстроты, выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры малой подвижности |  | Развитие внимания |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с преодолением несложных препятствий |  | Развитие скоростных способностей |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях, бег на 30м, 60м, прыжки с места толчком 2 ногами, с разбега | |  | Развитие скоростной выносливости, скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, челночный бег из разных и.п, прыжки в длину с разбега, места, метание малого мяча на дальность, в цель |  | Развитие координационных, скоростных способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Бег в равномерном темпе до 8мин, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, челночный бег, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ с мячами. Техника перетягивания каната, п/и, эстафетный бег на 30м, 60м, 100м |  | Развитие скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов). |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***Календарно- тематическое планирование.***

***14-16лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Количество часов** | **Коррекционная работа** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ. ТБ на занятиях легкой атлетикой, медленный бег до 8-10мин, старты из различных положений, п/и малой подвижности | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты с бегом, прыжками |  | Развитие скоростных- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, скоростной бег 60м, 100м, прыжок в длину с разбега (согнув ноги), перетягивание каната |  | Развитие скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на результат 100м, бег с преодолением препятствий, п/и |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (сдача нормативов) |  | Развитие скоростных способностей |
| **2** | **Гимнастика** | **20ч** |  |
|  | ОРУ. ТБ на занятиях гимнастикой, строевые упражнения, п/и |  | Развитие внимания |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ. Упражнения на формирование осанки, п/и | |  | Развитие гибкости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, прыжковые упражнения с предметами |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на развитие силовых способностей |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, упражнения на формирование осанки, координации движений |  |  |
| **3** | **Спортивные игры** | **28ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях баскетболом, эстафеты с мячом. | | **Баскетбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях, игра по упрощенным правилам |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | |  | | --- | | ТБ на занятиях, ОРУ, п/и с мячом | |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, броски в стену и ловля мяча в максимальном темпе, с поворотами, из разных и.п, п/и |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, эстафеты и игры с элементами баскетбола. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие координации, быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, ведение мяча из различных стоек, личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам |  | Развитие быстроты |
|  |  | **Футбол** |  |
|  | ОРУ, ТБ на занятиях футболом, эстафеты с мячом |  | Развитие быстроты |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по воротам, техника приема мяча, ведение мяча в движении |  |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, удары по воротам различными способами на точность попадания мячом, п/и. Двусторонняя игра |  | Воспитание самоконтроля |
|  |  | **Настольный теннис** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Подача мяча различными способами. Двусторонняя игра от 20с |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Набивание мяча различными способами в движении, в парах, эстафеты с мячом и ракеткой |  | Развитие глазомера |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Игра по упрощенным правилам. |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, п/и с теннисным мячом |  |  |
| **4** | **Подвижные игры** | **28ч** |  |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале спортивных игр |  | Развитие внимание |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале легкой атлетики |  | Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, игры на материале гимнастики |  | Развитие внимания, координации |
| **5** | **Легкая атлетика** | **36ч** |  |
|  | |  | | --- | | ОРУ, ТБ на занятиях, спец. Равномерный бег до 10мин, перетягивание каната, п/и | |  | Развитие скоростной выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на короткие дистанции из различных и.п, прыжки в длину с места, с разбега, перетягивание каната |  | Развитие выносливости |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, бег на разные дистанции на скорость. Техника перетягивания каната, п/и |  | Развитие скоростно- силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ, беговые упражнения на 30м, 60м, 100м. Прыжок в длину с разбега, перетягивание каната |  | Развитие силовых способностей |
|  | ТБ на занятиях, ОРУ. Проверка уровня развития физических качеств (Сдача нормативов). |  | Развитие скоростной выносливости, быстроты |
|  | **Всего:** | **140ч** |  |

***3. Мониторинг по реализации программы.***

Для отслеживания результативности работы с детьми на занятиях, правильности применения средств и методов физического воспитания, является постоянноепедагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов (тестов).

**Цель** - определение уровня физической подготовленности воспитанников, степени сформированности двигательных умений и навыков.

**Задачи:**

- Выявление двигательных способностей, умений и навыков детей.

- Определение стратегических задач на учебный год.

- Анализ динамики уровня освоения двигательных умений и навыков.

Так же формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- участие в спортивных мероприятиях учреждения;

- участие в спортивных мероприятиях, организованные социумом.

По реализации программы воспитанники научатся:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, баскетбол в условиях занятия и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

– выполнять организующие строевые команды и приѐмы;

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объѐма);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

При сдаче контрольных нормативов учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний воспитанников.

**Критерием оценки уровня физической подготовленности воспитанников** в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. **В программе указаны количественные показатели физической подготовленности (по легкой атлетике)по нормам Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне для школьников», с изменениями на 2018год со сроком реализации на 4 года**(см. приложение №1). Исходя из этих ориентиров, педагог сам устанавливает количественные показатели и оценивает воспитанников по фактору улучшения этих показателей, по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

**Критерием оценки уровня развития двигательных способностей** также является достигнутая функциональная готовность воспитанников к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью, представленных в программе тестов педагог выявляет уровень развития в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года. Необходимо устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение результата:***

***Мелкими ошибками***считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***4. Ресурсное обеспечение программы***

***4.1.Нормативные ресурсы***

Данная рабочая программа основана на следующих нормативных документах:

* Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред.Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7),
* Конституция РФ
* Конвенция о правах ребенка.
* Программа воспитания «Становление»
* Инструкции по технике безопасности на занятиях
* Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН, 2.4.2.28-21-10, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189;

***4.2.Методические ресурсы.***

- Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 2 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);

- Учебная программа «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» (под ред. М.А. Виленского – М.: Просвещение, 2013)

- Нормы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне для школьников», с изменениями на 2018год

***4.3. Материально- технические ресурсы.***

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку предметов. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Для проведения занятий имеется все необходимое:

- Спортивный зал;

- Фитнес – зал;

- Теннисный зал;

- Спортивные площадки для игры в мини-футбол, баскетбол;

- Баскетбольные мячи;

- Футбольные мячи;

- Кегли, городки;

- Скакалки;

- Обручи;

- Гимнастические палки;

- Утяжелители, гантели;

-Теннисные мячи, ракетки;

- Спортивный комплекс (для спортивного зала);

- Сетка волейбольная;

- Щиты с кольцами для игры в баскетбол;

- Секундомер;

- Гимнастические маты;

- Спортивный комплекс (уличный)

- Фитболы (большие, малые);

- Степ - платформы;

- Теннисные столы

- Канат

- Спортивные тренажеры

- Велосипеды

***5. Список литературы.***

1. Бойко.О.Я, Рукавишникова.Л.Н «Настольный теннис». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2016. Библиотека СООБО «ДИСпО- центр»
2. Бойко.О.Я, Жуков.Т.Р, Швыков.И.А «Футбол. Воспитание юного футболиста». Методическое пособие для тренеров специалистов по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015. Библиотека СООБО «ДИСпО- центр»
3. Бойко.О.Я, Жуков.Т.Р, Швыков.И.А «Футбол. Тренируемся- соревнуемся- побеждаем!» Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015
4. Виленский.М.А «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» М.: Просвещение, 2013
5. Гальцова.Е.А «Спортивный серпантин: сценарии спортивных мероприятий для младших школьников» Волгоград: Учитель, 2007
6. Гамм.Е.Э, Бойко.О.Я, Гридчин.А.А, Тригулов.В.В, Шушкова.Н.И « Баскетбол. Тренируемся». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015
7. Гамм.Е.Э, Бойко.О.Я, Гридчин.А.А, Тригулов.В.В, Шушкова.Н.И «Баскетбол. Соревнуемся». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров по адаптивной физической культуре. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2015
8. Желобкович.Е.Ф «150 эстафет для детей дошкольного возраста» М: Издательство «Скрипторий 2003», 2013
9. Лях.В.И, Зданевич.А.А«Комплексная программа физического воспитания учащихся 2 – 9 классов» М.: Просвещение, 2012

**Приложение №1.**

***Контрольные нормативы и испытания***

***по программе ОФП для воспитанников 8-16лет.***

***( на основе Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса***

***«Готов к труду и обороне» для школьников, 2018год)***

**6-8лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Девочки**  **6-8лет** | | | **Мальчики**  **6-8лет** | | | **Виды испытаний** |
| бр | сер | зол | бр | сер | зол |
| ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ | | | | | | | |
| **1.** | **10,6** | **10,4** | **9,5** | **10,3** | **10,0** | **9,2** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** |
| **7,1** | **6,8** | **6,2** | **6,9** | **6,7** | **6,0** | **или бег на 30 м (сек.)** |
| **2.** | **7,35** | **7,05** | **6,0** | **7,10** | **6,40** | **5,20** | **Смешанное передвижение (1 км, с)** |
| **3.** | **---** | **----** | **---** | **2** | **3** | **4** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** |
| **4** | **6** | **11** | **6** | **9** | **15** | **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** |
| **4** | **6** | **11** | **7** | **10** | **17** | **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)** |
| **4.** | **+3 +5** | | **+9** | **+1** | **+3** | **+7** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** |
| **НА ВЫБОР** | | | | | | | |
| **5.** | **105** | **115** | **135** | **110** | **120** | **140** | **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** |
| **6.** | **1** | **2** | **3** | **2** | **3** | **4** | **Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)** |
| **7.** | **18** | **21** | **30** | **21** | **24** | **35** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)** |
|  | | | | | |  |
| **8.** | **3,0** | **2,40** | **2,30** | **3,0** | **2,40** | **2,30** | **Плавание 25м (мин, с)** |

**9-10лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 9-10 лет** | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | | |
| **бр** | **сер** | | **зол** | **бр** | **сер** | | | **зол** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | | | | |
| **1.** | **Бег на 60 м (сек.)** | **11,9** | **11,5** | | **10,4** | **12,4** | **12,0** | | | **10,8** |
| **2.** | **Бег на 1 км (мин., сек.)** | **6.10** | **5,50** | | **4.50** | **6.30** | **6.20** | | | **5,10** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | **2** | **3** | | **5** | **-----** | **------** | | | **------** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** | **9** | **12** | | **20** | **7** | **9** | | | **15** |
| **или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)** | **10** | **13** | | **23** | **5** | **7** | | | **13** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** | **+2** | **+4** | | **+8** | **+3** | **+5** | | | **+11** |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **210** | **225** | | **285** | **190** | **200** | | | **250** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **130** | **140** | | **160** | **120** | **130** | | | **150** |
| **6.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **19** | **22** | | **27** | **13** | **15** | | | **18** |
| **7.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)** | **27** | **32** | | **42** | **24** | **27** | | | **36** |
| **8.** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **9,6** | **9,3** | **8,5** | | **9,9** | | **9,5** | **8,7** | |
| **9.** | **Плавание 50м (мин,с)** | **3,00** | **2,40** | | **2,30** | **3,00** | **2,40** | | | **2,30** |

**11-12лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 11-12 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **бр** | **сер** | **зол** | **бр** | **сер** | **зол** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| **1.** | **Бег на 60 м (сек.)** | **10,9** | **10,4** | **9,5** | **11,3** | **10,9** | **10,1** |
|  | **Бег на 30м (с)** | **5,7** | **5,5** | **5,1** | **6,0** | **5,8** | **5,3** |
| **2.** | **Бег на 1,5 км (мин., сек.)** | **8.20** | **8,05** | **6,50** | **8.55** | **8.29** | **7,14** |
| **или на 2 км (мин., сек.)** | **11,10** | **10.20** | **9.20** | **13,00** | **12.10** | **10,40** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | **3** | **4** | **7** | **----** | **----** | **----** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** | **11** | **15** | **23** | **9** | **11** | **17** |
| **или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)** | **13** | **18** | **28** | **7** | **9** | **14** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)** | **+3** | **+5** | **+9** | **+4** | **+6** | **+13** |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | |  |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **270** | **280** | **335** | **230** | **240** | **300** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **150** | **160** | **175** | **140** | **145** | **165** |
| **6.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **24** | **26** | **33** | **16** | **18** | **22** |
| **7.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)** | **32** | **36** | **46** | **28** | **30** | **40** |
| **8.** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **9,0** | **8,7** | **7,9** | **9,4** | **9,1** | **8,2** |
| **9.** | **Плавание на 50м(мин,с)** | **1,30** | **1,20** | **1,00** | **1,35** | **1,25** | **1,05** |
| **10.** | **Туристический поход с проверкой туристических навыков** | **на дистанцию 5 км** | | | | | |

**13-15лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 13-15 лет** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **бр** | **сер** | **зол** | **бр** | **сер** | **зол** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)** | | | | | | | |
| **1.** | **Бег на 60 м (сек.)** | **9,6** | **9,2** | **8,2** | **10,6** | **10,4** | **9,6** |
|  | **Бег на 30м (с)** | **5,3** | **5,1** | **4,7** | **5,6** | **5,4** | **5,0** |
| **2.** | **Бег на 2 км (мин., сек.)** | **10,00** | **9.40** | **8,10** | **12.10** | **11.40** | **10.00** |
| **или на 3 км (мин., сек.)** | **15,20** | **14,50** | **13,00** | **—** | **—** | **—** |
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)** | **6** | **8** | **12** | **---** | **---** | **--** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)** | **13** | **17** | **24** | **10** | **12** | **18** |
| **или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)** | **20** | **24** | **36** | **8** | **10** | **15** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)** | **+4** | **+6** | **+11** | **+5** | **+8** | **+15** |
| **ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **340** | **355** | **415** | **275** | **290** | **340** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **170** | **190** | **215** | **150** | **160** | **180** |
| **6.** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)** | **35** | **39** | **49** | **31** | **34** | **43** |
| **7.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **30** | **34** | **40** | **19** | **21** | **27** |
| **8.** | **Плавание на 50 м (мин., сек.)** | **1,25** | **1,15** | **0,55** | **1,30** | **1,20** | **1,03** |
| **9.** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **8,1** | **7,8** | **7,2** | **9,0** | **8,8** | **8,0** |
| **10.** | **Туристический поход с проверкой туристических навыков** | **на дистанцию 10 км** | | | | | |

**16-17лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Девушки** | | | **Юноши** | | | **Виды**  **16-17лет** |
| **бр** | **сер** | **зол** | **бр** | **сер** | **зол** |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** | | | | | | | |
| **1.** | **17,6** | **17,2** | **16,0** | **14,6** | **14,3** | **13,4** | **Бег на 100 м (сек.)** |
|  | **5,7** | **5,5** | **5,0** | **4,9** | **4,7** | **4,4** | **Бег на 30м (сек)** |
| **10,5** | **10,1** | **9,3** | **8,8** | **8,5** | **8,0** | **Бег на 60м (с)** |
| **2.** | **12,0** | **11,20** | **9,50** | **---** | **----** | **----** | **Бег на 2 км (мин., сек.)** |
| **—** | **—** | **—** | **15,00** | **14,30** | **12,40** | **или на 3 км (мин., сек.)** |
| **3.** | **----** | **----** | **---** | **9** | **11** | **14** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)** |
| **--** | **---** | **---** | **15** | **18** | **33** | **или рывок гири (число раз)** |
| **11** | **13** | **19** | **—** | **—** | **—** | **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)** |
| **9** | **11** | **16** | **27** | **31** | **42** | **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)** |
| **4.** | **+7** | **+9** | **+16** | **+6** | **+8** | **13** | **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)** |
| **ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| **5.** | **285** | **300** | **345** | **375** | **385** | **440** | **Прыжок в длину с разбега (см)** |
| **160** | **170** | **185** | **195** | **210** | **230** | **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** |
| **6.** | **33** | **36** | **44** | **36** | **40** | **50** | **Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)** |
| **7.** | **—** | **—** | **—** | **27** | **29** | **35** | **Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)** |
| **13** | **16** | **20** | **—** | **—** | **—** | **или весом 500 г (м)** |
| **8.** | **1,28** | **1,18** | **1,02** | **1,15** | **1,05** | **0,50** | **Плавание на 50 м (мин., сек.)** |
| **9.** | **8,9** | **8,7** | **7,9** | **7,9** | **7,6** | **6,9** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** |