

Кировское областное государственное образовательное бюджетное учреждение для
детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Спицынский детский дом
п. Ленинская Искра Котельничского района»

Рассмотрено и согласовано
на заседании педагогического совета
КОГОВУ для детей-сирот
«Спицынский детский дом»
Протокол №1 от 30.08.2019г.



Утверждаю
Директор КОГОВУ для детей-сирот
«Спицынский детский дом»
М.А Христолюбова.
Приказ № 121-П от «02» сентября 2019 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Общая физическая подготовка (ОФП)»

(возраст детей, на которых рассчитана дополнительная образовательная
программа от 6 до 17 лет)

Срок реализации программы 1 год

п. Ленинская Искра
2019 год

“Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы”

В.А.Сухомлинский

Актуальность.

Здоровье детей и подростков в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности, как оно определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества.

Анализ состояния здоровья населения России по данным официальной статистики и результатам эпидемиологических показывает, что оно намного хуже, чем в большинстве индустриально-развитых стран, и следует ожидать его дальнейшего ухудшения, если не будут существенно изменены многие условия, влияющие на здоровье. Наибольшее значение отводится факторам, связанным с образом жизни и с окружающей средой, поскольку эти факторы риска поддаются коррекции как на популяционном так и на индивидуальном уровне.

Известно, что организм ребёнка в силу особенностей своего развития особо чувствителен к воздействию факторов внешней среды, а также дефициту жизненно важных питательных веществ. На состояние здоровья детей оказывают существенное влияние неблагоприятные социальные и экологические условия и множество факторов риска в образовательных учреждениях.

Здоровье детей является комплексным результатом сложного взаимодействия человека с природой и обществом, включая влияние генетических задатков, социальных, культурных, экологических, медицинских и других факторов.

Тенденция динамики здоровья населения, в первую очередь детей и подростков, отражает уровень экономического развития и благосостояния страны. Многие проблемы здоровья имеют глубокие социально-экономические корни. Важнейшими факторами формирования здоровья населения России в современных условиях являются последствия социально-экономических изменений, снижение уровня жизни у значительной группы населения, не нашедшей достойное место в новых условиях, что породило серьёзный феномен «социального сиротства». И в большей мере пострадали дети, как наиболее уязвимая, незащищённая часть населения, дети родителей, лишённых родительских прав.

По данным Казаковой Е.И. среди воспитанников детских домов 60% имеют серьёзные проблемы со здоровьем: многие проблемы связаны с центральной нервной системой, 55% воспитанников отстают в физическом развитии. Только 4,7% воспитанников детских домов классифицируются как здоровые.

Экспериментальные исследования И.В.Дубровиной, Э.А.Минкова, С.Н.Сатышевой подтверждают, что у детей растущих без попечения родителей, темпы психологического развития замедлены, ниже уровень интеллектуального развития, беднее эмоциональная сфера, воображение, не развита саморегуляция. Дети данной категории слабо физически развиты, имеют низкий уровень двигательной подготовленности, особенно это касается нарушений моторики, которая лежит в большинстве своём в сфере координационных способностей.

Следовательно, в системе комплексной реабилитации и социальной адаптации детей-сирот важное место должно быть отведено использованию средств и методов физической культуры, активно-двигательным (мышечным и дыхательным, координационным и развивающим) упражнениям, гигиеническим и закаливающим мероприятиям.

Физические упражнения оказывают воздействие не только на физическое развитие и двигательные способности, но и на психическую деятельность детей с отклонениями в развитии, так как между психикой и моторикой существует органическая связь.

Психика выражается в моторных актах, но эта связь обоюдна: благодаря проприоцепции моторика влияет на психику. Поэтому именно детям с нарушением познавательной сферы так необходимы занятия физической культурой.

Л.С.Выготский свидетельствует, что для таких детей физкультура – один из способов устранения вторичных отклонений в физическом и психологическом развитии и двигательной сфере за счет повышения двигательных возможностей. Особое место в коррекционно-воспитательной работе с детьми, имеющими отклонения в соответствии здоровья, должны занимать педагогически оправданные, экспериментально проверенные средства и методы физического воспитания. Важно начать эту работу во время, так как известно, что в более раннем возрасте процесс компенсации развивается успешнее.

Исследователи утверждают, что недельная нагрузка учебных занятий в школах для успешного решения задач физического воспитания детей- сирот является недостаточной. Поэтому для таких школьников необходимо разработать программы дополнительного физкультурного образования.

Концепция укрепления здоровья детей, использования системы мер по сохранению и укреплению здоровья школьников в образовательном процессе

Глобальная проблема нашего времени – это охрана физического и психического здоровья детей. Для решения этой проблемы в группах:

1. Создана благоприятная эмоционально-психологическая среда, которая содействует дружелюбию во взаимоотношении детей и взрослых;
2. Созданы условия для достаточной двигательной активности детей в соответствии с их возрастными физиологическими потребностями в движении (спортивный зал, тренажёрный зал, спортивная и игровая площадки, работают различные секции и кружки спортивно-оздоровительной направленности);
3. Налажено квалифицированное медицинское и психологическое сопровождение (работает медицинский пункт, который включает в себя работу врача педиатра, 2 медицинских сестер; педагог – психолог).

В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода – в играх, на самоподготовке, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового ребёнка работа в детском доме должна строиться по следующим направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации педагогов учреждения;
- Комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками, психологической службой;

Вне сомнения, результативность такой работы возможна лишь при условии тесного контакта педагогических и медицинских работников, учителей и наличии глубоко продуманной программы по укреплению здоровья детей.

Система мер по сохранению и укреплению здоровья школьников внедряется в учебно-воспитательный процесс с учётом возрастных и индивидуальных физических и психологических особенностей детей. Существенное значение имеет и адекватная оценка психологической ситуации в группе, классе, неформальном объединении воспитанников.

Понятие здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения включает в себя формы и методы нравственно-гигиенического воспитания, условия выполнения правил и требований психогигиены, организацию рационального питания и личной гигиены,

активного двигательного режима и систематических занятий физической культурой, проведение эффективного закаливания, продуманную организацию досуга.

Для более углублённого изучения психического здоровья детей и своевременной его коррекции в группах проводятся диагностические срезы эмоционально-чувственной сферы. Важнейшим фактором развития психического здоровья является создание благоприятного психологического климата и взаимоотношений сотрудников с детьми, с учителями, учителей с сотрудниками.

Основная цель программы:

Создание условий для укрепления здоровья, разностороннего и гармонического развития организма и личности.

Задачи:

1. Укрепить здоровье средствами физической культуры и психологическими методами.
2. Создать условия для предупреждения заболеваемости и травматизма.
3. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни.
4. Разработать и внедрить систему упражнений, направленных на коррекцию психической сферы детей.
5. Обеспечить врачебный контроль за психическим и физическим здоровьем детей.

При реализации программы следует руководствоваться следующими **принципами:**

1. Принцип оздоровительной направленности.
2. Принцип всестороннего развития личности.
3. Принцип гуманистической направленности
 - создание равных условий на занятиях;
 - индивидуальный подход к воспитаннику;
 - свобода выбора доступных форм занятий.
4. Принцип социализации

Процесс усвоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в общественной жизни.

5. Принцип диагностирования

Учёт основного отклонения, его структуры, времени поражения. Использовать результаты диагностики как инструмент для устранения дефекта и выбора правильной методики.

6. Принцип коррекционно-развивающей направленности.

Педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание или выравнивание психических и физических недостатков, но и на активное развитие познавательной деятельности психических процессов и физических способностей

7. Учёт возрастных особенностей

Опирается на закономерности всестороннего развития личности каждого ребёнка.

В рамках принципа надо учитывать зоны ближайшего развития и зоны актуального развития.

8. Принцип адекватности, оптимальности, вариативности

Адекватность – выбор средств, методов и методических приёмов должен соответствовать составу занимающихся.

Оптимальность – разумно сбалансированные величины психофизических нагрузок.

Механизм реализации программы

- **Отличительные особенности программы по общей физической подготовке:**

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с теннисом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

- **Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям допускаются все воспитанники детского дома, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 1 год обучения. После прохождения годового цикла педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 165 часов в год в каждой из возрастных групп (6-11 лет, 12-17 лет), 9 часов в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 ч. 30 мин.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях,

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Основное содержание

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; - правила предупреждения травматизма; - история развития физической культуры и первых соревнований; - физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; - характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиена, врачебный контроль, травматизм. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Самоконтроль, техника безопасности. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ: Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к

победе. Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию. Оздоровительное значения подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияния на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирования правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры. Группировка подвижных игр - с элементами общеразвивающих упражнений - с бегом на ловкость - с бегом на скорость - с прыжками на месте и с места - с прыжками в высоту - с прыжками длину с разбега - с метанием на дальность - с лазанием и перелезанием - игры подготовительные волейболу - игры подготовительные баскетболу - игры на местности.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка», «Не давай мяча водящему», «Бой петухов», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Эстафета лазаньем и перелезанием, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета преодолением препятствий.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Мини-футбол. Правила игры. Передвижения и прыжки. Удары по мячу ногой. Удар носком, внутренней стороной стопы. Удары после остановки, ведения. Удары по мячу серединой, внутренней и внешней частью подъема. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной, серединой подъема, бедром. Удары по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, меняя направление. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча. Финты.

Техника игры вратаря, Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле. Выбор места, целесообразного для технического приема.

Тактика игры в нападении. Групповые тактические действия в нападении: игра в «стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Настольный теннис

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста

- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
 - Освоят накат справа и слева по диагонали;
 - Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
 - Освоят накат справа и слева в один угол стола;
 - Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
 - топ–спин справа по подставке справа;
 - Научатся делать топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ спин слева по подставке;
 - Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
 - Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
 - Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за воспитанником и собеседование. Это позволяет определить степень его самостоятельности и интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и

в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА:

Лыжный спорт

Демонстрировать и применять во время прохождения тренировочных дистанций, технику одновременных и попеременных лыжных ходов; проходить на время (на результат) дистанции от 1 до 5 км в зависимости от возраста занимающихся. Участвовать в соревнованиях.

Коньки

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности воспитанников. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия коньками значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность воспитанников.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

- **Способы проверки результатов.**

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности: «Проверь себя» (Приложение №1))

- **Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, киноколяцков, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Прогнозируемая модель здорового воспитанника:

- Физически, нравственно, духовно здоровая личность.
- Образованная, адаптированная к условиям нестабильного социума.
- Осознание себя как биологического, психического и социального существа.
- Осознание необходимости здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности как условий благополучного существования человека.
- Правильная организация своей жизнедеятельности.
- Стойкий интерес к познавательной и двигательной деятельности.
- Устойчивый интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями.
- Потребность в самостоятельной двигательной активности.
- Самоконтроль, личностное саморазвитие.
- Творческая продуктивность.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
		Всего
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	В процессе занятий
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	
4	Легкая атлетика	18
5	Спортивные игры: Настольный теннис Мини-футбол	88,5
		51
		37,5
6	Зимние виды спорта: Лыжный спорт Коньки	55,5
		31,5
		24
7	Контрольные испытания и соревнования.	3
Всего:		165

Тематический план 12-17 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
		Всего
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	В процессе занятий
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	
4	Легкая атлетика	18
5	Спортивные игры: Настольный теннис Мини-футбол	88,5
		51
		37,5
6	Зимние виды спорта: Лыжный спорт Коньки	55,5
		31,5
		24
7	Контрольные испытания и соревнования.	3
Всего:		165

Календарный план 6-11 лет

Дата		СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	
По плану	Фактич	Теория: • Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. • Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. • Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (в процессе занятий)	
Лёгкая атлетика:			
03.09.		1	• Бег на короткие дистанции 30- 60 м. • Развитие скоростных качеств • Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.
04.09		2	• Бег на короткие дистанции 30- 60 м. • Развитие скоростных качеств • Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.
05.09		3	• Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. • Бег на время 1000м
10.09		4	• Бег с изменением направления, ритма и темпа. • Челночный бег 3х10м. • Ускорения; бег по повороту; финиш. • П/И.
11.09		5	• Бег на время на дистанции 30. 60м. • Эстафеты с бегом и прыжками. • Развитие силовых качеств • П/И
12.09		6	• Метание малого мяча в горизонтальную цель. • Прыжки через скакалку. • П/И
17.09		7	• Обучение метанию малого мяча • Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. • Упражнения на гибкость • Бег до 10 мин. • П/И
18.09		8	• Совершенствование метанию малого мяча • Метание малого мяча на дальность. • Кросс 2 км (без учёта времени)
19.09		9	• Основные физические качества. • Прыжки через скакалку. • Прыжок в длину с места. • Эстафеты
24.09		10	• Основные виды бега • Прыжки в длину с разбега • Развитие выносливости • Кросс 3 км (без учёта времени)
25.09.		11	• Эстафеты • Прыжки в длину с разбега • Бег по пересечённой местности
26.09		12	• Соревнования.
	Футбол:		
01.10		1	• Техника перемещения в футболе. • Развитие координации • Учебная игра в футбол.
02.10.		2	• Техника передачи мяча (футбольного)

			• Техника обыгрыша. • Учебная игра в футбол
03.10		3	• Техника передачи мяча (футбольного) • Техника обыгрыша. • Учебная игра в футбол
08.10		4	• Техника передачи мяча (футбольного) • Развитие силовых качеств • Техника обыгрыша. • Учебная игра в футбол.
09.10		5	• Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом • Развитие скоростно-силовых качеств • Учебная игра в футбол.
10.10		6	• Индивидуальные действия без мяча • Индивидуальные действия с мячом • Учебная игра в футбол.
15.10		7	• Удары по мячу. • Тактика игры в защите • Развитие силовых качеств • Учебная игра в футбол
16.10		8	• Удары по мячу. • Тактика игры в защите • Учебная игра в футбол
17.10		9	• Подача угловых • Тактика игры в нападении • Учебная игра в футбол
22.10		10	• Подача угловых • Тактика игры в нападении • Учебная игра в футбол
23.10		11	• Вод мяча с боковой линии • Различные схемы тактики в игре • Игра вратаря, взаимодействие полевых игроков и вратаря • Учебная игра
24.10		12	• Контрольные испытания
22.04		13	• Совершенствование передачи мяча «щёчкой» • Развитие скоростных качеств • Жонглирование мячом • Учебная игра
23.04		14	• Совершенствование передачи мяча «щёчкой» • Развитие скоростных качеств • Жонглирование мячом • Учебная игра
28.04		15	• Совершенствование передачи мяча внешней стороной стопы • Развитие силовых качеств • Жонглирование мячом • Учебная игра
29.04		16	• Совершенствование передачи мяча внешней стороной стопы • Эстафеты • Жонглирование мячом • Учебная игра
06.05		17	• Передачи мяча правой, левой ногой, головой различными способами • Эстафеты • Учебная игра
07.05		18	• Удар по мячу внешней стороной стопы • Подача углового, тактика при розыгрыше углового • Развитие силовых качеств • Учебная игра
12.05		19	• Удар по мячу внутренней стороной стопы, головой • Введение мяча в игру с боковой линии • Командно-тактические действия в защите
13.05		20	• Удар по мячу подъёмом ноги, головой • Индивидуальные действия игрока, «финты»

			Учебная игра
14.05		21	- Удар по мячу подъёмом ноги, головой - Индивидуальные действия игрока, «финты» - Учебная игра
19.05		22	- Удар по мячу носком ноги - Индивидуальные действия игрока, «финты» - Учебная игра
20.05		23	- Командно-тактические действия в нападении. - Учебная игра.
21.05		24	- Командно-тактические действия в защите - Учебная игра
26.05		25	- Взаимодействие вратаря с полевыми игроками, - Взаимодействие игроков в парах - Учебная игра
Настольный теннис			
29.10		1	- Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. - Техника хвата теннисной ракетки.
30.10.		2	- Подача мяча в нападении. - Парные игры.
31.10		3	- Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. - Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.
05.11		4	- Жонглирование теннисным мячом. - Игра защитника против атакующего.
06.11		5	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие выносливости. - Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.
07.11		6	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие гибкости. - Стойка теннисиста. - Прием подач ударом. - Парные игры.
12.11		7	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие гибкости. - Стойка теннисиста. - Прием подач ударом. - Парные игры.
13.11		8	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. - Основные виды вращения мяча. - Удары атакующего: защитные. - Парные игры.
14.11		9	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения для развития прыжковой ловкости. - Подача мяча «маятник», «челнок». - Удары, отличающиеся по длине полета мяча. - Игра атакующего против защитника.
19.11		10	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие гибкости. - Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». - Удары по высоте отскока на стороне соперника. - Парные игры.
20.11		11	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие силы. - Основные виды вращения мяча. - Подачи подготавливающие атаку. - Игра защитника против атакующего.
21.11		12	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие силы.

			• Основные виды вращения мяча. • Поддачи подготавливающие атаку. • Игра защитника против атакующего.
22.11		13	• Техника безопасности. ОРУ. • Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». • Прием подачи ударом: подготовительным. • Игра защитника против атакующего.
26.11		14	• Техника безопасности. ОРУ. • Повторение правил игры в настольный теннис. • Удар без вращения «толчок». • Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. • Парные игры.
27.11		15	• Техника безопасности. ОРУ. • Действующие правила игры, терминология. • Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. • Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. • Совершенствование подачи по диагонали. • Парные игры.
28.11		16	• Техника безопасности. ОРУ. • Перспектива дальнейшего развития правил. • Совершенствование подачи «восьмерка». • Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. • Игра атакующего против атакующего.
03.12		17	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития прыжковой ловкости. • Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». • Совершенствование подачи в один угол стола. • Игра атакующего против защитника.
04.12		18	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития выносливости. • Удары по теннисному мячу: без вращения. • Совершенствование подачи по подставке справа. • Удары атакующие: удар по «свече». • Парные игры.
05.12		19	• Техника безопасности. ОРУ. • Прием подачи ударом: атакующим. • Совершенствование подачи по подрезке справа. • Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. • Парные игры.
17.03		20	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. • Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. • Парные игры.
18.03		21	• Техника безопасности. ОРУ. • Правила игры и методика судейства соревнований. • Упражнения на развитие выносливости. • Удары атакующие: завершающий удар.
19.03		22	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствовать технику приема «крученая свеча». • Заторможенный укороченный удар. • Игра защитника против атакующего.
24.03		23	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития прыжковой ловкости. • Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». • Совершенствовать подачи по диагонали. • Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. • Игра атакующего против защитника.
25.03		24	• Техника безопасности. ОРУ • Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. • Совершенствование подачи мяча в нападении. • Парные игры.

26.03		25	• Техника безопасности. • Жонглирование теннисным мячом. • Прием подач ударом. • Игра защитника против атакующего.
31.03		26	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники передвижения теннисиста. • Удары атакующие, защитные. • Игра атакующего против защитника.
01.04		27	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники стойки теннисиста. • Удары отличающиеся по длине полета мяча. • Парные игры.
02.04		28	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование видов вращения мяча. • Удары по высоте отскока на стороне соперника. • Парные игры.
07.04		29	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. • Поддачи, подготавливающие атаку. • Прием подач ударом защитным. • Парные игры.
08.04		30	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». • Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. • Игра защитника против атакующего.
09.04		31	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча «челнок». • Прием подач ударом подготовительным. • Игра атакующего против защитника.
14.04		32	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча «веер». • Поддачи подготавливающие атаку. • Игра атакующего против атакующего.
15.04		33	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». • Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. • Парные игры.
16.04		34	• Техника безопасности. ОРУ. • Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». • Удар с нижним вращением «подрезка». • Парные игры.
21.04		35	• Техника безопасности. ОРУ. • Удар с верхним вращением «накат». • Совершенствовать подачи по подставке справа. • Контактующий удар. • Игра атакующего против защитника.
Лыжная подготовка:			
10.12		1	• Техника ступающего и скользящего шага без палок шага • Классические лыжные ходы. Попеременный двушажный ход
11.12		2	• Техника ступающего и скользящего шага без палок шага • Классические лыжные ходы. Попеременный двушажный ход
12.12		3	• Техника ступающего и скользящего шага без палок шага • Классические лыжные ходы. Попеременный двушажный ход
17.12		4	• Подъёмы и спуски с горки • Классические лыжные ходы. Одновременный бесшажный ход • Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов
18.12		5	• Повороты на лыжах • Подъёмы и спуски с горки • Гонка на лыжах классическим стилем до 1 км.
19.12		6	• Повороты на лыжах • Подъёмы и спуски с горки. • Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.

24.12		7	• Подъёмы и спуски с горки; • Ходьба классическим стилем 3 км.
25.12		8	• Эстафеты на лыжах • Классические лыжные ходы. Одновременный одношажный ход
26.12		9	• Гонка свободным стилем дистанция до 3км.
18.02		10	• Торможение на лыжах плугом • Силовая подготовка • Ходьба классическим стилем до 5 км.
19.02		11	• Торможение на лыжах плугом • Силовая подготовка • Эстафета на лыжах классическим стилем до 5 км.
20.02		12	• Коньковые лыжные ходы. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы • Торможение на параллельных лыжах • Ходьба классическим стилем до 3 км
25.02		13	• Коньковые лыжные ходы. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы • Торможение на параллельных лыжах • Ходьба классическим стилем до 3 км
26.02		14	• Коньковые лыжные ходы. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы • Торможение на параллельных лыжах • Ходьба свободным стилем до 3 км
27.02		15	• Торможение на лыжах упором • Силовая подготовка • Ходьба свободным стилем до 3 км.
03.03		16	• Торможение на лыжах упором • Силовая подготовка • Ходьба свободным стилем до 3 км.
04.03.		17	• Повороты на лыжах переступанием в движении. • Силовая подготовка • Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
05.03		18	• Развитие выносливости • Гонка свободным стилем дистанция до 3км.
10.03		19	• Повороты на лыжах переступанием в движении. • Силовая подготовка • Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
11.03		20	• Подъём лесенкой, серпантином • Спуск с горы в низкой, высокой и средней стойке • Силовая подготовка
12.03		21	• Подъёмы и спуски с горки • Ходьба на лыжах классическими лыжными ходами до 3 км. • Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
13.03		22	• Гонка свободным стилем дистанция до 5км.
Коньки			
09.01		1	Техника безопасности при занятиях на ледовом катке. Обучение движению на коньках вперёд
14.01		2	Обучение движению на коньках вперёд Силовая подготовка
15.01		3	Обучение движению на коньках вперёд Эстафеты, игры
16.01		4	Совершенствование техники передвижению на коньках вперёд. Обучение повороту переступанием. Силовая подготовка
21.01		5	Совершенствование техники передвижению на коньках вперёд. Обучение повороту переступанием. Силовая подготовка
22.01		6	Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд Эстафеты, игры
23.01		7	Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд Эстафеты, игры
28.01		8	Совершенствование техники передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд Силовая подготовка

29.01		9	Совершенствование техники передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд Силовая подготовка
30.01		10	Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» назад Эстафеты, игры
04.02		11	Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» назад Эстафеты, игры
05.02		12	Совершенствование поворота переступанием. Обучение технике передвижения на коньках назад Эстафеты
06.02		13	Совершенствование поворота переступанием Обучение технике передвижения на коньках назад. Силовая подготовка
11.02		14	Совершенствование поворота переступанием Обучение технике передвижения на коньках назад
12.02		15	Совершенствование передвижения на коньках назад. Повороты переступанием при передвижении на коньках назад Эстафеты
13.02		16	Соревнования. 100 м. 500 м. на коньках Эстафеты.
Контрольные испытания			
27.05		1	Тестирование «Проверь себя»
28.05		2	Тестирование «Проверь себя»

Календарный план 12-17 лет

Дата		СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	
По плану	Фактич	Теория: • Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. • Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. • Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (в процессе занятий)	
Лёгкая атлетика:			
03.09.		1	• Бег на короткие дистанции 30- 60 м. • Развитие скоростных качеств • Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.
04.09		2	• Бег на короткие дистанции 30- 60 м. • Развитие скоростных качеств • Кроссовый бег в медленном темпе до 3 км.
06.09		3	• Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

			Бег на время 1000м
10.09		4	- Бег с изменением направления, ритма и темпа. - Челночный бег 3х10м. - Ускорения; бег по повороту; финиш. - П/И.
11.09		5	- Бег на время на дистанции 30. 60м. - Эстафеты с бегом и прыжками. - Развитие силовых качеств - П/И
13.09		6	- Метание малого мяча в горизонтальную цель. - Прыжки через скакалку. - П/И
17.09		7	- Обучение метанию малого мяча - Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. - Упражнения на гибкость - Бег до 15 мин. - П/И
18.09		8	- Совершенствование метанию малого мяча - Метание малого мяча на дальность. - Кросс 3 км (без учёта времени)
20.09		9	- Основные физические качества. - Прыжки через скакалку. - Прыжок в длину с места. - Эстафеты
24.09		10	- Основные виды бега - Прыжки в длину с разбега - Развитие выносливости - Кросс 5 км (без учёта времени)
25.09.		11	- Эстафеты - Прыжки в длину с разбега - Бег по пересечённой местности
27.09		12	Соревнования.
	Футбол:		
01.10		1	- Техника перемещения в футболе. - Развитие координации - Учебная игра в футбол.
02.10.		2	- Техника передачи мяча (футбольного) - Техника обыгрыша. - Учебная игра в футбол
04.10		3	- Техника передачи мяча (футбольного) - Техника обыгрыша. - Учебная игра в футбол
08.10		4	- Техника передачи мяча (футбольного) - Развитие силовых качеств - Техника обыгрыша. - Учебная игра в футбол.
09.10		5	- Индивидуальные действия без мяча - Индивидуальные действия с мячом - Развитие скоростно-силовых качеств - Учебная игра в футбол.
11.10		6	- Индивидуальные действия без мяча - Индивидуальные действия с мячом - Учебная игра в футбол.
15.10		7	- Удары по мячу. - Тактика игры в защите - Развитие силовых качеств - Учебная игра в футбол
16.10		8	Удары по мячу.

			• Тактика игры в защите • Учебная игра в футбол
18.10		9	• Поддача угловых • Тактика игры в нападении • Учебная игра в футбол
22.10		10	• Поддача угловых • Тактика игры в нападении • Учебная игра в футбол
23.10		11	• Вод мяча с боковой линии • Различные схемы тактики в игре • Игра вратаря, взаимодействие полевых игроков и вратаря • Учебная игра
25.10		12	• Контрольные испытания
21.04		13	• Совершенствование передачи мяча «щёчкой» • Развитие скоростных качеств • Жонглирование мячом • Учебная игра
22.04		14	• Совершенствование передачи мяча «щёчкой» • Развитие скоростных качеств • Жонглирование мячом • Учебная игра
24.04		15	• Совершенствование передачи мяча внешней стороной стопы • Развитие силовых качеств • Жонглирование мячом • Учебная игра
29.04		16	• Совершенствование передачи мяча внешней стороной стопы • Эстафеты • Жонглирование мячом • Учебная игра
06.05		17	• Передачи мяча правой, левой ногой, головой различными способами • Эстафеты • Учебная игра
07.05		18	• Удар по мячу внешней стороной стопы • Поддача углового, тактика при розыгрыше углового • Развитие силовых качеств • Учебная игра
12.05		19	• Удар по мячу внутренней стороной стопы, головой • Введение мяча в игру с боковой линии • Командно-тактические действия в защите
13.05		20	• Удар по мячу подъёмом ноги, головой • Индивидуальные действия игрока, «финты» • Учебная игра
15.05		21	• Удар по мячу подъёмом ноги, головой • Индивидуальные действия игрока, «финты» • Учебная игра
19.05		22	• Удар по мячу носком ноги • Индивидуальные действия игрока, «финты» • Учебная игра
20.05		23	• Командно-тактические действия в нападении. • Учебная игра.
22.05		24	• Командно-тактические действия в защите • Учебная игра
26.05		25	• Взаимодействие вратаря с полевыми игроками, • Взаимодействие игроков в парах • Учебная игра
Настольный теннис			
29.10		1	• Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. • Техника хвата теннисной ракетки.
30.10.		2	• Поддача мяча в нападении. • Парные игры.
01.11		3	• Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм

			- занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. - Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.
05.11		4	- Жонглирование теннисным мячом. - Игра защитника против атакующего.
06.11		5	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие выносливости. - Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.
08.11		6	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие гибкости. - Стойка теннисиста. - Прием подачи ударом. - Парные игры.
12.11		7	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие гибкости. - Стойка теннисиста. - Прием подачи ударом. - Парные игры.
13.11		8	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. - Основные виды вращения мяча. - Удары атакующего: защитные. - Парные игры.
15.11		9	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения для развития прыжковой ловкости. - Подача мяча «маятник», «челнок». - Удары, отличающиеся по длине полета мяча. - Игра атакующего против защитника.
19.11		10	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие гибкости. - Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). - Удары по высоте отскока на стороне соперника. - Парные игры.
20.11		11	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие силы. - Основные виды вращения мяча. - Поддачи подготавливающие атаку. - Игра защитника против атакующего.
22.11		12	- Техника безопасности. ОРУ. - Упражнения на развитие силы. - Основные виды вращения мяча. - Поддачи подготавливающие атаку. - Игра защитника против атакующего.
26.11		13	- Техника безопасности. ОРУ. - Повторение правил игры в настольный теннис. - Удар без вращения «толчок». - Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. - Парные игры.
27.11		14	- Техника безопасности. ОРУ. - Действующие правила игры, терминология. - Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. - Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. - Совершенствование подачи по диагонали. - Парные игры.
29.11		15	- Техника безопасности. ОРУ. - Перспектива дальнейшего развития правил. - Совершенствование подачи «восьмерка». - Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. - Игра атакующего против атакующего.
03.12		16	Техника безопасности. ОРУ.

			• Упражнения для развития прыжковой ловкости. • Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». • Совершенствование подачи в один угол стола. • Игра атакующего против защитника.
04.12		17	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития выносливости. • Удары по теннисному мячу: без вращения. • Совершенствование подачи по подставке справа. • Удары атакующие: удар по «свече». • Парные игры.
06.12		18	• Техника безопасности. ОРУ. • Прием подачи ударом: атакующим. • Совершенствование подачи по подрезке справа. • Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. • Парные игры.
17.03		19	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. • Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. • Парные игры.
18.03		20	• Техника безопасности. ОРУ. • Правила игры и методика судейства соревнований. • Упражнения на развитие выносливости. • Удары атакующие: завершающий удар.
20.03		21	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствовать технику приема «крученая свеча». • Заторможенный укороченный удар. • Игра защитника против атакующего.
24.03		22	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития прыжковой ловкости. • Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». • Совершенствовать подачи по диагонали. • Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. • Игра атакующего против защитника.
25.03		23	• Техника безопасности. ОРУ • Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. • Совершенствование подачи мяча в нападении. • Парные игры.
28.03		24	• Техника безопасности. • Жонглирование теннисным мячом. • Прием подач ударом. • Игра защитника против атакующего.
31.03		25	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники передвижения теннисиста. • Удары атакующие, защитные. • Игра атакующего против защитника.
01.04		26	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники стойки теннисиста. • Удары отличающиеся по длине полета мяча. • Парные игры.
03.04		27	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование видов вращения мяча. • Удары по высоте отскока на стороне соперника. • Парные игры.
07.04		28	• Техника безопасности. ОРУ. • Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. • Подачи, подготавливающие атаку. • Прием подач ударом защитным. • Парные игры.
08.04		29	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». • Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. • Игра защитника против атакующего.

10.04		30	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча «челнок». • Прием подач ударом подготовительным. • Игра атакующего против защитника.
14.04		31	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча «веер». • Поддачи подготавливающие атаку. • Игра атакующего против атакующего.
15.04		32	• Техника безопасности. ОРУ. • Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». • Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. • Парные игры.
17.04		33	• Техника безопасности. ОРУ. • Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». • Удар с нижним вращением «подрезка». • Парные игры.
21.04		34	• Техника безопасности. ОРУ. • Удар с верхним вращением «накат». • Совершенствовать подачи по подставке справа. • Контактующий удар. • Игра атакующего против защитника.
Лыжная подготовка:			
10.12		1	• Техника ступающего и скользящего шага без палок шага • Классические лыжные ходы. Попеременный двушажный ход
11.12		2	• Техника ступающего и скользящего шага без палок шага • Классические лыжные ходы. Попеременный двушажный ход
13.12		3	• Техника ступающего и скользящего шага без палок шага • Классические лыжные ходы. Попеременный двушажный ход
17.12		4	• Подъёмы и спуски с горки • Классические лыжные ходы. Одновременный бесшажный ход • Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов
18.12		5	• Повороты на лыжах • Подъёмы и спуски с горки • Гонка на лыжах классическим стилем до км.
20.12		6	• Повороты на лыжах • Подъёмы и спуски с горки. • Ходьба на лыжах попеременным 2х-шажным ходом до 2 км.
24.12		7	• Подъёмы и спуски с горки; • Ходьба классическим стилем 3 км.
25.12		8	• Эстафеты на лыжах • Классические лыжные ходы. Одновременный одношажный ход
27.12		9	• Гонка свободным стилем дистанция до 3км.
18.02		10	• Торможение на лыжах плугом • Силовая подготовка • Ходьба классическим стилем до 5 км.
19.02		11	• Торможение на лыжах плугом • Силовая подготовка • Эстафета на лыжах классическим стилем до 5 км.
22.02		12	• Коньковые лыжные ходы. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы • Торможение на параллельных лыжах • Ходьба классическим стилем до 3 км
25.02		13	• Коньковые лыжные ходы. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы • Торможение на параллельных лыжах • Ходьба классическим стилем до 3 км
26.02		14	• Коньковые лыжные ходы. Коньковый полу- коньковый лыжные ходы • Торможение на параллельных лыжах • Ходьба свободным стилем до 3 км
28.02		15	• Торможение на лыжах упором • Силовая подготовка • Ходьба свободным стилем до 3 км.
03.03		16	• Торможение на лыжах упором

			• Силовая подготовка • Ходьба свободным стилем до 3 км.
04.03.		17	• Повороты на лыжах переступанием в движении. • Силовая подготовка • Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
06.03		18	• Развитие выносливости • Гонка свободным стилем дистанция до 3км.
10.03		19	• Повороты на лыжах переступанием в движении. • Силовая подготовка • Подвижные игры, эстафеты на лыжах.
11.03		20	• Подъём лесенкой, серпантином • Спуск с горы в низкой, высокой и средней стойке • Силовая подготовка
13.03		21	• Гонка свободным стилем дистанция до 5км.
Коньки			
10.01		1	• Техника безопасности при занятиях на ледовом катке. • Обучение движению на коньках вперёд
14.01		2	• Обучение движению на коньках вперёд • Силовая подготовка
15.01		3	• Обучение движению на коньках вперёд • Эстафеты, игры
17.01		4	• Совершенствование техники передвижению на коньках вперёд. • Обучение повороту переступанием. • Силовая подготовка
21.01		5	• Совершенствование техники передвижению на коньках вперёд. • Обучение повороту переступанием. • Силовая подготовка
22.01		6	• Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд • Эстафеты, игры
24.01		7	• Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд • Эстафеты, игры
28.01		8	• Совершенствование техники передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд • Силовая подготовка
29.01		9	• Совершенствование техники передвижения на коньках «восьмёркой» вперёд • Силовая подготовка
31.01		10	• Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» назад • Эстафеты, игры
04.02		11	• Обучение технике передвижения на коньках «восьмёркой» назад • Эстафеты, игры
05.02		12	• Совершенствование поворота переступанием. • Обучение технике передвижения на коньках назад • Эстафеты
07.02		13	• Совершенствование поворота переступанием • Обучение технике передвижения на коньках назад. • Силовая подготовка
11.02		14	• Совершенствование поворота переступанием • Обучение технике передвижения на коньках назад
12.02		15	• Совершенствование передвижения на коньках назад. • Повороты переступанием при передвижении на коньках назад • Эстафеты
14.02		16	• Соревнования. 100 м. 500 м. на коньках • Эстафеты.
Контрольные испытания			
27.05		1	Тестирование «Проверь себя»
28.05		2	Тестирование «Проверь себя»

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
- Борисова М. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования М: Москва, »Обруч» 2014 (учебно-методическое пособие)
- Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
- Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. В. 2008
- Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
- Журнал «Инструктор по физкультуре» №4, 2015 г
- Кареева Т.Г. Формирование ЗОЖ у дошкольников. Учебно – методическое пособие. М. 2004.
- Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
- Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. планирование, разработки занятий. В. 2007
- Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
- Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. С-П. Детство-пресс. 2005
- Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
- Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
- Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

***Оценка уровня физической
подготовленности***

«Проверь себя» – методика профессора Ю.Н. Вавилова

«Проверь себя»

методика профессора Ю.Н. Вавилова с соавторами по оценке физической кондиции человека. Позволяет самостоятельно либо с участием специалистов управлять собственной физической подготовкой практически на всем протяжении жизни.

Пример анкеты

Ф.И.О. _____ Дата рождения _____

Место жительства _____ Дата тестирования _____

Оценка собственного уровня физической кондиции

Принятые обозначения:

Р – результат в соответствующих тестах;

НВП – норматив из табл., соответствующий данному тесту, возрасту и полу;

ОУФК – общий уровень физической кондиции.

Возраст в табл. П. 4.1:

7 лет – возраст от 6,5 до 7,5 лет

8 лет – возраст от 7,5 до 8,5 лет

9 лет – возраст от 8,5 до 9,5 лет и т. д.

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Исходное положение: упор лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – «голова – туловище – ноги».

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа – $O = (R - НВП) : НВП$.

Тест 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом руками.

Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжки в длину с места – $П = (R - НВП) : НВП$.

Тест 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища – С = (Р – НВП) : НВП.

Тест 4. Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине – В = (Р – НВП) : НВП.

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20–30 см. Выполняются три наклона вперед, на четвертом регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 сек., при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед – Н = (Р – НВП) : НВП.

Тест 6. Бег на 1000 м с высокого старта

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

Формула для вычислений: Бег на 1000 м – Б = (НВП – Р) : НВП.

Итоговая формула: ОУФК = (О + П + С + В + Н + Б) : 6.

Оценка и обработка результатов

Расчет двигательного возраста

По таблице возрастных оценочных нормативов находим возраст, соответствующий вашему результату в каждом тесте, складываем все найденные значения возрастов и делим на количество тестов. Полученное число – ваш двигательный возраст.

Возраст Тест	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26– 29	30– 34	35– 39	40– 44	45– 49	50– 54	55– 59	60– 64	>65
Мужчи- ны																												
Отжима- ние в упоре лежа (раз)	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12
Присяды в длину с места (см)	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119
Поднима- ние туло- вища (раз)	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6
Выс на перекла- дике (с)	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20
Наклоны туловища назад (см)	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
Бег на 1000 м (с)	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	278	286	297	307
Женщи- ны																												
Отжима- ние в упоре лежа (раз)	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1
Присяды в длину с места (см)	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95
Поднима- ние туло- вища (раз)	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2
Выс на перекла- дике (с)	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4
Наклоны туловища назад (см)	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1

О П С В Н Б

