УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО
СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «22» мая 2023 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №16
/О.В. Милин/
«22» 05 2023 г.

МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ

Подписан: МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=ст. Балковская, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 16 ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ГРИГОРЬЕВИЧА ХАРЧЕНКО СТАНИЦЫ БАЛКОВСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=08686227616, ИНН=232801536306, E=school16@vis.kubannet.ru, G=ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ, SN=МИЛИН, CN=МИЛИН ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.28 19:21:35+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: 1год (170 часов)

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: *модифицированная*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:_____

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Милина Анна Олеговна

ст. Балковская, 2023 г

Раздел № 1. Программы « Комплекс основных характеристик образования:

обьем, содержание, планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы. Данная программа физкультурно-спортивной направленности.

Педагог использует различные методические формы и приёмы, позволяющие развивать физическое мышление, работы учащихся носят исследовательский и творческий характер.

Новизна программы состоит в том, что она реализуется в два этапа. Первый – это начальная общая физическая подготовка (1-е полугодие). Второй этап – это учебно-тренировочный (2-е полугодие).

Программа заключается в разработке и использовании на занятиях дидактического материала (карточки и задачи) активизирующего общие и индивидуальные физические способности учащихся; применение метода исследования (написание рефератов и докладов по истории физической культуры), в создании учебного плана, адаптированного к условиям центра.

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, преподавание физической культуры через структуру и содержание способно придать воспитанию и обучению активный целенаправленный характер. Система физических занятий в системе формирует прогрессивную направленность личности, способствует общему развитию и воспитанию школьника.

Данная программа **педагогически целесообразна**, так как направлена на развитие и становление личности учащихся, их самореализация и свободное самовыражение, развитии

физического таланта, способствует экспериментальному поиску, развитию физических способностей, укреплению здоровья.

Отличительные особенности программы состоят в формировании у обучающихся навыков в умении управлять своим телом и сознанием ; создание соответствующей учебной социально-профессиональной среды для обучающихся; оптимизация форм, средств и методов развития, умений и навыков обучающихся. Для обучения набираются все желающие ученики школы не имеющие медицинских противопоказаний для занятий по ОФП. Группы проводят занятия на спортивной базе школы во внеурочное время. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2,5 часа.

Адресат программы. Программа данного курса рассчитана на учащихся 5-9 классов. \

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие учащиеся, ,не имеющие медицинских противопоказаний на основании заявлений родителей.

Количество учащихся. Согласно Устава ОО и рекомендаций СанПиН в группе 12-15 человек.

Уровень программы: ознакомительный

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает групповые занятия

работы с учащимися.

Объем программы – 170 часов

Форма обучения – очная.

Режим занятий:

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 40 мин занятие -15 мин перерыв. Количество занятий в неделю составляет: 2 раза в неделю – 2.5 ч

Особенности организации образовательного процесса

В данной программе упор на внедрение и изучение новейших данных в сфере физических упражнений, а также их физическое и психологическое влияние на организм человека. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ позволяет более точно отслеживать текущее физическое развитие и совершенствование.

Комплектование групп проводится с 1 августа по 10 сентября. Группа формируется численностью до 15 человек. По данной программе обучаются дети всех социальных групп.

Формы организации деятельности детей на занятии:

- - групповая;
- - индивидуальная;

Формы проведения занятий:

Занятия по данной программе носят практико-ориентированный, творческий характер. Отчёт о работе проходит в форме одновременной тренировки, мастер-классов, решения задач и планов, .

Расписание занятий составляется с учетом пожеланий учащихся и их родителей, а также возможностей учреждения.

Основные формы и методы обучения:

- Теоретические занятия;
- Учебно-тренировочные занятия;
- Участие в соревнованиях;
- самостоятельные тренировочные занятия;
- итоговое занятие;

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, поисковый, мастер-класс, самостоятельный.

Объяснительно – иллюстративный метод предполагает объяснение педагогом темы занятия на демонстрационной доске.

Поисковой метод применяется очень часто. Детям предоставляется возможность самостоятельного решения сложной проблемы.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: -Укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование функциональных возможностей организма и формирование здорового образа жизни.

Задачи программы:

Предметные: Обучению основам базовых видов двигательных действий;

-Расширению знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах;

-Развитию умения грамотно применять свои знания на практике;

Метопредметные:

-Содействию гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

-Выработке умения и навыкам сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.

Личностные:

-Воспитанию привычке к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом;

-Воспитанию вниманию, прилежанию, дисциплинированности, аккуратности

-Воспитанию умения самостоятельно исправлять и признавать свои ошибки

Принципы отбора содержания: каждый раздел делится на два блока – теоретический и практический. Теоретическая работа с детьми проводится в форме лекций, диспутов, бесед, анализа сыгранных соревнований, разбора ошибок. Практические занятия также разнообразны по своей форме – это и мастер-классы с руководителем, итоговые занятия, турниры, игры с загадками и другое.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-15 лет.

Психологические особенности. В связи с возрастным преобладанием у детей наглядно-образной памяти, они лучше и быстрее запоминают и прочнее сохраняют в памяти конкретные сведения, события, лица, предметы, факты, через определения и объяснения. Обучения в форме практических занятий способствуют словесно-логическому и смысловому запоминанию. Ребенок овладевает возможностью сознательно управлять своими движениями и формировать осознанные умения. Эффективным приемом запоминания являются раздельные простые движения и повторения.

Набор на обучение - свободный.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2.5 часу (100 минут).

Общее количество часов – 170ч.

1.3. Содержание программы.
Учебно-тематический план

п\п	**Наименование разделов, тем**	**Общее кол-во часов**	**Количество часов**		**Форма аттестации-контроля**
			Теория	**Практика**	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б	1	1	0	Предварительный контроль, опрос
2	Диагностика физ. подготовки	2	0	2	Текущий контроль, опрос
3	Диагностика физ. развития	2	0	2	Текущий контроль, опрос
4	Энциклопедия здоровья	20	10	10	Текущий контроль, опрос
5	Легкая атлетика	40	10	30	Текущий контроль, опрос
6	Спортивные игры	55	10	45	Текущий контроль,

					опрос
7	Кондиционная гимнастика	45	5	40	Текущий контроль, опрос
8	Итоговые занятие	5	2	3	Текущий контроль, зачет
	Итого:	170	38	132	

Содержание.

Раздел 1. Вводное занятие.
Теория. Беседа. Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Правила техники безопасности в зале(площадке) Гигиена. Спортивная форма. Ознакомление с программой.
Практика. Подвижные игры.

Раздел 2. Диагностика физической подготовки.
Лечебные физические упражнения при нарушении осанки. Психологическая и физическая подготовка.

Раздел 3. Диагностика физического развития.
Индивидуальное тестирование на физическое развитие.

Раздел 4. Энциклопедия здоровья.
Основные части человека. Основные внутренние органы. Скелет. Мышцы. Осанка. Сердце и кровеносные сосуды. Органы чувств. Личная гигиена. Правильная осанка. ОРУ при нарушении осанки. ОРУ для частей тела и систем тела человека.

Раздел 5. Легкая атлетика.
Развитие физических качеств. Развитие общей выносливости. Бег по пересеченной местности. Смешанное передвижение до 2км.Кросс до 10мин.Бег 2х150. (45с).Темповый бег до 800м.Упражнения на развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Правильное дыхание. Прыжки. Метания. Беговые упражнения. Броски и ловля мячей.

Раздел 6. Спортивные игры.
Теория: правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях подвижными играми.(«Салки-догонялки ,мышеловка, метко в цель, кто быстрее, охотники и утки, третий лишний, эстафеты).Игра «Мяч капитану».Игра «Пионербол»(подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра

Раздел 7. Кондиционная гимнастика.
Теория: правила поведения на занятиях, гимнастические упражнения, для ног, рук, головы, туловища, общеразвивающие упражнения, правила утренней гимнастики, составление комплексов общеразвивающих упражнений, физкультминутки, акробатические упражнения(кувырки вперед-назад, стойка на лопатках, мост, висы и упоры, лазание и перелезания, упражнения в равновесии),техника безопасности при выполнении упражнений, упражнения с предметами (скакалки, мяч, обруч, гимнастическая палка,).

Раздел 8. Итоговые занятия.
Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Практические испытания.

Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища, прыжки через скакалку, наклон к ногам сидя, челночный бег 3х10м.

1.4. Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать: правила безопасности на занятиях, терминологию, правила спортивных игр, порядок выполнения физических упражнений, строение тела человека, влияние физических упражнений на здоровье детей и взрослы.

Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью, прыгать, метать, пробегать средние дистанции в равномерном темпе, играть в пионербол .

Предметные: Обучились основам базовых видов двигательных действий;

-Расширили знания о спортивных играх, полученные в общеобразовательных циклах;

-Развили умения грамотно применять свои знания на практике;

Метопредметные:

-Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

-Вырабатывать умения и навыки сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения.

Личностные:

-Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом;

-Воспитывать внимание, прилежание, дисциплинированность, аккуратность

-Воспитывать умения самостоятельно исправлять и признавать свои ошибки

Механизм оценивания образовательных результатов:

- Участие учащихся объединения в соревнованиях различного ранга;
- Педагогическое наблюдение;
- Определения уровня эрудиции учащихся.

Так как не все обучающиеся способны освоить материал программы в одинаковой степени, предполагается индивидуальный подход к практическим заданиям и оценке их выполнения.

Формой подведения итогов реализации программы: оценка результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

❖ Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации.

2.1.Календарный учебный график программы «ОФП»

п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1			Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	2,5	16:10-18:40	Беседа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
2			Тестирование на физическое развитие.	2,5	15:10-17:40	Пракическая работа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
3			Основные части тела человека.	2,5	16:10-18:40	Беседа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
4			Скелет. Мышцы.Осанка.	2,5	15:10-17:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
5			Личная гигиена.Правильная осанка.	2,5	16:10-18:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
6			ОРУ для частей тела и систем тела человека.	2,5	15:10-17:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
7			ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
8			Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение

9			ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
10			Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
11			Развитие физических качеств.	2,5	15:10-17:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
12			Развитие общей выносливости.	2,5	16:10-18:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
13			Упражнения на развитие выносливости.	2,5	15:10-17:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
14			Развитие скоростных способностей.	2,5	16:10-18:40	Беседа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
15			Бег по пересечённой местности.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
16			Смешанное передвижение до 2 км.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
17			Кросс до 10 минут.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
18			Бег 2х150 (45 сек).	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
19			Темповый бег до 800 метров.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
20			Прыжки.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая	Наблюдение

							дорожка	
21			Метания.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
22			Броски мячей.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
23			Ловля мячей.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
24			Бег при правильном дыхании.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
25			Спортивная ходьба.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
26			Бег по тротуарам.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
27			Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
28			Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
29			Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
30			Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
31			Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
32			ОРУ на месте. Комплекс	2,5	15:10-17:40	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			упражнений для развития силовых способностей.			работа	площадка,беговая дорожка	
33			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова». Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
34			Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
35			Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная - площадка,беговая дорожка	Наблюдение
36			Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
37			Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
38			Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Вис завесом двумя.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
39			ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
40			Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
41			Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
41			Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с отягощениями.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
42			Гимнастический «мост» из	2,5	16:10-18:40	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.			работа	площадка,беговая дорожка	
43			Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
44			Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
45			Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
46			Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
47			Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
48			Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка, беговая дорожка	Наблюдение
49			Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площад-ка,беговая дорожка	Наблюдение
50			Соединение из 2-х элементов:	2,5	15:10-17:40	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».			работа	площадка,беговая дорожка	
51			Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
52			Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
53			ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
54			Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
55			Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
56			Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
57			Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
58			Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
59			Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
60			Комплекс упражнений с	2,5	16:10-18:40	Практическая	Спортивная	Наблюдение

			гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.			работа	площадка,беговая дорожка	
61			Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение».	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
62			Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
63			Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис сзади – соскок. Эстафеты с преимущественным использованием прыжков.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
64			ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
65			Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
66			Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
67			Контрольные испытания: бег, прыжок в длину с места,подтягивание, челночный бег 3х10	2,5	16:10-18:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
68			Подведение итогов и постановка дальнейших задач; домашнее задание на лето.	2,5	15:10-17:40	Практическая работа	Спортивная площадка,беговая дорожка	Наблюдение
			Итого 170часов					

2.2. Условия реализации программы.

Санитарно-гигиенические требования.

Занятия должны проводиться в просторном помещении, спортивной площадке соответствующим требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.3. Формы аттестации

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов. Методом контроля и управления образовательным процессом является анализ результатов конкурсов, турниров, проектной деятельности обучающихся, участие в соревнованиях различного уровня.

2.4. Использованные источники.

1. Литература.

1Железняк Ю.Д; Слуцкий Л.Н. Игры в школе; М.:Просвещение,1989г.Рудин П.А. «Психология»М.1987г. Филин В.П., Талышев Ф.М. «Тем , кто тренирует юных». М.1998г. Филин В.П, «Начальная подготовка юного спортсмена». М.2004г. «Физкультурный заслон ОРУ. М.;Физкультура и спорт. 1997г.