

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №22 с углубленным изучением отдельных
предметов»

СОГЛАСОВАНО
Замдиректора по ВР
О.В. Вершинина
28.08.2021г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Средней школы № 22
№ 184-од
от 30.08.2021г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
**«Общая физическая подготовка с
элементами бокса»**

срок реализации программы – 1 год
возраст обучающихся – 7-11 лет

Автор:
Беляниц А.И.,
преподаватель - организатор ОБЖ

г.Каменск-Уральский
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в группах ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма. Возможность дозирования нагрузки в широком диапазоне, делает общую физическую подготовку доступной для детей данного возраста, пола и физической подготовленности.

Рабочая программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность: Учет индивидуальных и возрастных особенностей подростков, соблюдение единства педагогических требований.

Цель программы:

укрепление здоровья и закаливание, содействие физическому развитию детей и подростков, обучении знаниям, умениями навыкам игры в волейбол, баскетбол, занятиям легкой атлетикой.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта (бокс);
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Особенности программы:

Программа кружка общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, спортивный зал для занятий.

Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Для данной возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (бокс, лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Актуальность дополнительной образовательной программы:

Программа является актуальной в силу того, что позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий физической культурой и бокса (начальные элементы) для детей начального школьного возраста.

В группу ОФП с элементами бокса зачисляются дети, по заявлению родителей не имеющие противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-11 лет.

Максимальный состав учащихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Продолжительность одного занятия - 45 минут (1 академический час). Количество занятий определяется 3 часа в неделю (105 часов в год).

Программный материал объединен в целостную систему организационно-педагогических условий и форм аттестации, который представлен в виде учебно-тематического плана, содержания программы, а также оценочных и методических материалов. Допустимо считать эти способности – общим базисом человеческого развития, который формируется в процессе образования.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются групповые занятия; участие в соревнованиях; теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

Вид программы – адаптированная, составлена на основе сборника Программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции / Рекомендовано Главным управлением школ Министерства просвещения М., «Просвещение», 2011.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- Основной показатель секционной работы дополнительного образования - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.
- Осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; Повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- Воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Участие в спортивных соревнованиях, конкурсах, праздниках.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|--------|
| | | всего | теория | практ. |
| 1 | Сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 | - |
| 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | - |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 4 | Основные правила бокса | 1 | 1 | - |
| 5 | Места занятий и инвентарь | 1 | 1 | - |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 24 | 1 | 23 |
| 7 | Основы техники и тактики в исполнении упражнений | 54 | 1 | 53 |
| 8 | Контрольные соревнования | 9 | - | 9 |
| 9 | Контрольные испытания | 4 | - | 4 |
| 10 | Экскурсии и посещение соревнований | 6 | - | 6 |
| | итого | 102 | 7 | 95 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретические занятия

1. Техника безопасности

- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Правила поведения в раздевалке.
- Причины травм и их профилактика;

- Дисциплина и правила поведения во время занятий, соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев;
- Первая помощь при травмах на занятии.
- Пожарная безопасность;
- Электробезопасность;
- Безопасность на воде
- безопасность на проезжей части дороги.

2. Гигиена, закаливание, режим питания. - Личная гигиена спортсменов; - Гигиена в быту; - Примерные суточные пищевые нормы; - Водные процедуры, закаливание организма; - Прогулка на свежем воздухе; - Вред курения и употребление спиртных напитков;

- Значение утренней гимнастики и закаливания.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.
- Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, повышение умственной и физической работоспособности.

Практические занятия

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Построение и перестроение на месте.

Повороты на месте и в движении.

Размыкание в строю.

Ходьба и бег в строю и др.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями рук.

Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Прогибы лежа на животе с фиксированными руками, ногами. Из положения, лежа на спине:

- поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°;
- попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук
- вдоль туловища, на поясе, за головой
- с различными отягощениями в руках
- вдоль туловища, на поясе, за головой.

- в положении лежа на наклонной гимнастической скамейке или доске голова ниже ног.

Указание упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений. Ходьба и бег в различном темпе.

Ходьба крестными шагами правым и левым боком вперед.

Ходьба на носках, на пятках.

2. Специальная физическая подготовка.

Направленность специальной физической подготовки на все группы мышц. Выполняются с различной амплитудой, разной скоростью и силой, с необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревнований.

Упражнения на развитие силы. Применение упражнений для развития силы должно быть подчинено общим принципам ее развития, которые предусматривают длительную работу с небольшим грузом, работу до утомления с грузами средней величины, и краткосрочную работу с субмаксимальными и максимальными весами.

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

«Салки» руками.

Упражнения для развития выносливости. Развитие специальной выносливости базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом.

Упражнения для развития ловкости. Развитие ловкости у боксеров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнером.

Упражнения с партнером: выполнение стайстепов; выполнение защитных движений.

Упражнения для развития гибкости. Развитие специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустав при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

3. Игровая подготовка

1. Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в пионербол, баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, дартс, бадминтон. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом).

Действие одного защитника против двух нападающих.

Передача мяча в тройках в движении с заданием.

Упрощенные правила игры. Тактика защиты (индивидуальные действия – выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.

Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия – выбор места по отношению к нападающему с мячом).

Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.

Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом).

Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Бросок мяча из-под кольца.

Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом).

Действие одного защитника против двух нападающих.

Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.

Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.

Противодействие выходу на свободное место для получение мяча.

Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).

Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).

Действие одного защитника против двух нападающих.

Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).

Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).

Взаимодействие трех игроков (треугольник).

Игры на воздухе

2. Подвижные игры:

«Совушка», «Рыбалка», игра со скакалкой, «Охотники и зайцы», «Волк во рву», «Запрещенное движение», «К своим флажкам», «Пустое место», «Зайцы в огороде», «Ловля «лягушек», «Горячая картошка». «Выбивной», «Два мороза», «День и ночь», «Салки – маршем», «Охотники и утки». Игры по заданию, игры с обручами, игры с мячами.

3. Гимнастика и элементы акробатики.

1. Акробатика

Кувырки вперед, назад, в стороны.

Стойки:

- на лопатках

- на голове,

- на руках у стены и с помощью партнера.

Мост из положения лежа на спине, из положения стоя опускаем назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

2. Общеразвивающие гимнастические упражнения.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, и т.д.;

4. Легкоатлетические виды:

метание, различные виды бега; прыжки

Бег на короткие дистанции 30м,60м.

Прыжок в длину с места,

Прыжок в длину с разбега.

5. Бокс

Тактическая и техническая подготовка

Общая характеристика тактики в бою.

Взаимосвязь техники и тактики.

Тактические основы боя.

Средства тактики: дистанция боя, боевые стойки, передвижения, атака, защита, контратака.

Тактическая характеристика боя на дальней, средней и ближней дистанции.

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения:

в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как одиночные, так и серии ударов.

6. Соревновательная подготовка

Соревнования и конкурсы:

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования - эстафеты.
4. Соревнования по футболу.
5. Соревнования «Веселые старты».

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап под подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий боксом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-15 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах ОФП большое внимание необходимо уделять акробатике и гимнастике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике бега на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: исходные положения, передвижения, дистанция, удары, передачи и защиты от них. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении

определенного времени. Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо - организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Тесты по ОФП для выполнения программы 3г.о.

5,70

5,60

5,50

Бег 100 м (с)

16,20

16,00

15,80

Прыжок в длину с места (с)

160

170

180

Подтягивание на перекладине (раз)

2

3

4

Отжимание в упоре лежа (раз)

15

20

25

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения (7–11 лет)

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|-------------------|------------------|--------|----------|
| | | Сроки | Теория | Практика |
| | | | | |

| | | | | |
|----|---|----------|-----|-----|
| 1 | Сведения о строении и функциях организма человека. Исходные положения спортсменов. | сентябрь | 1 | 1 |
| 2 | Правила Т.Б., места занятий, инвентарь. Перемещения в стойке приставными шагами: пр., лев. боком, лицом вперед | сентябрь | 1 | 1 |
| 3 | Влияние физ. упр. На организм занимающихся. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) | сентябрь | 1 | 1 |
| 4 | Изучение строевых упражнений (построение и перестроение на месте) | сентябрь | 1 | 4 |
| 5 | Изучение упражнений для мышц туловища (поднимание ног, прогибы) | сентябрь | --- | 4 |
| 6 | Изучение упражнений для развития силы (работы с небольшими весами и грузом) | октябрь | --- | 4 |
| 7 | Изучение упражнений для быстроты (преодоление скоростного барьера) | октябрь | --- | 2 |
| 8 | Изучение упражнений для выносливости (общая физическая подготовка) | октябрь | --- | 4 |
| 9 | Изучение упражнений для ловкости (работа на специальных снарядах, работа с партнером) | октябрь | --- | 2 |
| 10 | Совершенствование всех упражнений. | ноябрь | --- | 4 |
| 11 | Игры, развивающие физические способности | ноябрь | --- | 2 |
| 12 | Спортивные игры. Индивидуальные тактические действия в защите | ноябрь | 1 | 8 |
| 13 | Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий | декабрь | --- | 8 |
| 14 | О.Ф.П. на развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей. | январь | --- | 2 |
| 15 | Акробатика. Изучение Различных стоек. | январь | --- | 4 |
| 16 | Совершенствование стоек (на лопатках, руках, голове) | январь | --- | 4 |
| 17 | О.Ф.П. на развитие гибкости | февраль | 1 | 8 |
| 18 | Общеразвивающие гимнастические упражнения. | февраль | --- | 2 |
| 19 | Бокс (основные передвижения, стойки) | февраль | --- | 4 |
| 20 | Изучение защитных действий отработка упражнений в парах | март | --- | 4 |
| 21 | Тактические характеристики боя | март | 1 | --- |
| 22 | Посещение городских соревнований | март | 4 | --- |

| | | | | |
|----|---|--------|-----|----|
| 23 | Легкая атлетика (прыжки с места) | апрель | --- | 2 |
| 24 | Метание мяча, подтягивания. | апрель | 1 | 3 |
| 25 | Обучение челночному бегу 2*2 | апрель | 1 | 3 |
| 26 | Обучение прыжков длину с разбега | апрель | 1 | 3 |
| 27 | Обучение бега на короткие дистанции(30-60 метров) | апрель | 1 | 3 |
| 28 | Соревнования по ОФП | май | --- | 2 |
| 29 | Соревнования СФП | май | --- | 2 |
| 30 | Посещение соревнований | май | --- | 4 |
| | ИТОГО: | 108 | 15 | 93 |

Форма проведения занятий:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- соревнования.

Техническое оснащение занятий

1. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов
2. Гимнастические скамейки 3-4 штуки
3. Гимнастические маты 3 штуки
4. Скакалки 30 штук
5. Мячи набивные (масса 1 кг) 25 штук
6. Резиновые амортизаторы 25 штук
7. Гантели различной тяжести 20 штук
8. Мячи волейбольные 30 штук
9. Мячи баскетбольные 30 штук
10. Мячи футбольные 10 штук
11. Шведская стенка 10 секций

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Антропова М.В. Работоспособность учащихся и ее динамика в процессе учебной и трудовой деятельности. М. Просвещение. 2008.
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М. ФиС. 2001.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М. ФиС. 2008 Государственный образовательный стандарт. Национально-региональный компонент Ростовской области. Ростов-на-Дону. 2009г.
4. Дворкин Л.С. Тренировка юных атлетов в 7-10 лет. Лёгкая атлетика. Ежегодник 1975. М., ФиС 2005г.
5. Зайцев Ю.М., Иванов Ю.И., Петров В.К. Занимайтесь оздоровительной гимнастикой. М. Советский спорт. 2001г.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. М. Просвещение, 2003
7. Обязательный минимум содержание учебного предмета “Физическая культура”. //Физическая культура в школе. 2008-№6 стр.2, 2009 №1 стр8.
8. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии. М. Академия, 2008.
9. Петров В.К. Грация и сила. М. Советский спорт. 2000г..
10. Примерная учебная программа по физической культуре. //Физическая культура в школе. 2009 №2 стр.2.

