

МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ВЕСЕЛОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ВЕСЕЛОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ОБЛАСТНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ»

УТВЕРЖДЕНА НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ МОУДОД ВЕСЕЛОВСКОЙ ДЮСШ
ПРОТОКОЛ № 3 от "28" августа 2002 г.

МОУДОД ВЕСЕЛОВСКОЙ ДЮСШ
В.В. ВИННИКОВ

* УТВЕРЖДЕНА НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ
СОВЕТЕ ЛЕНИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
ПРОТОКОЛ № 4 от "27" августа 2002 г.

ДИРЕКТОР ЛЕНИНСКОЙ МОУ СОШ
В.П. КРЫШКИН



КОМПЛЕКСНАЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«СПОРТИВНЫЙ КЛАСС»
(на модели МОУДОД ДЮСШ и МОУ СОШ)

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ СТУПЕНИ
ОБУЧЕНИЯ

(2 – 4 КЛАССЫ)

Авторский коллектив:

Инструктор-методист МОУДОД Веселовской ДЮСШ,

Заслуженный учитель школы РФ

Титюк В.П.

Директор МОУДОД Веселовской ДЮСШ,

Отличник физической культуры РФ

Винников В.В.

Старший инструктор-методист ОБЛСДЮШОР

«ЦФКиОП», Отличник физической культуры РФ

Соловьева Н.И.

п. Веселый
2002

Содержание:

	стр.
1. Пояснительная записка.....	6 – 7
2. Организационно-методические указания.....	7 – 10
3. Содержание учебно-тематического планирования.	
3.1 Учебный план.....	11
3.2 Учебно-тематическое планирование, 2 класс (ГНП-2).....	11-14
3.3 Нормативные требования по физической подготовленности, 2 класс (ГНП-2).....	15
3.4 Учебно-тематическое планирование, 3 класс (ГНП-2).....	15–23
3.5 Контрольно-переводные нормативы, 3 класс (ГНП-2).....	23
3.6 Учебно-тематическое планирование, 4 класс (ГНП-3).....	24-32
3.7 Контрольно-переводные нормативы, 4 класс (ГНП-3).....	32
4. Воспитательная работа.....	33
5. Условия реализации программы.....	34
6. Ожидаемые результаты от реализации программы.....	35
7. Литература.....	35-36
Приложения.....	37–48

I. Пояснительная записка

Организация в общеобразовательных учреждениях спортивных классов по видам спорта - одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Спортивный класс по виду спорта с продленным днем обучения является формой работы спортивной школы и создается в общеобразовательной школе, обеспечивая интеграцию общего и дополнительного образования по физическому воспитанию учащихся.

Комплексная физкультурно-оздоровительная образовательная программа «Спортивный класс» составлена на основе директивных и нормативных документов в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»; федеральным Законом от 13.10.96 г. №12-ФЗ, Типовыми положениями «Об общеобразовательном учреждении», «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей», в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Программа предназначена для руководителей и специалистов физической культуры и спорта общеобразовательных и детско-юношеских спортивных школ и является нормативным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы в спортивных классах общеобразовательных учреждений.

Она раскрывает комплекс параметров обучения и тренировки в спортивном классе учащихся начального среднего физкультурного образования (2-4-х классов) общеобразовательных школ.

При разработке программы использованы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996 г., нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, положение о специализированном спортивном классе, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии, медицине.

Физическое воспитание учащихся в общеобразовательном учреждении представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением единой цели: содействие всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация указанных целей осуществляется в общеобразовательном учреждении в соответствии с задачами, определенными в комплексной про-

грамме физического воспитания учащихся 1-11-х классов и предусматривает:

- учебные занятия;
- внеклассные физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы;
- внешкольные мероприятия.

Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся нуждается в увеличении их двигательной активности, усилении образовательной направленности учебных занятий по физической культуре, в расширении внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Одним из таких направлений является создание в общеобразовательных учреждениях спортивных классов.

Настоящая комплексная физкультурно-оздоровительная образовательная программа «Спортивный класс» в дополнение к вышеупомянутым направлениям работы по физическому воспитанию учащихся предлагает создание в общеобразовательном учреждении спортивных классов по футболу, настольному теннису и ритмической гимнастике.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по разделам подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Материал программы изложен в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ.

Программа обеспечивает условия для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в спортивной школе, решает вопросы комплектования групп начальной подготовки по избранным видам спорта в ДЮСШ, отбора детей в учебно-тренировочные группы ДЮСШ для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

II. Организационно-методические указания

Создание спортивных классов по видам спорта – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Спортивный класс по виду спорта с продленным днем обучения является формой работы спортивной школы и создается в общеобразовательной школе с целью:

- обеспечения условий для рационального сочетания учебы в школе с углубленным учебно-тренировочным процессом в спортивной школе;
- оздоровления, физического и психического развитие младших школьников на основе их творческой активности;
- овладения младшими школьниками базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса гимнастики с основами акробатики, легкоатлетических упражнений, ритмики, подвижных игр с основами спортивных игр, настольного тенниса, футбола, основами знаний;
- воспитания двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации, гибкости;
- приобретения жизненно-важных навыков и умений, получения знаний, способствующих здоровью, содействующих нормальному физическому развитию;
- воспитания потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять с целью отдыха, тренировки, повышения работоспособности и профилактики заболеваний.

Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических задач:

- совершенствование навыков базовых двигательных действий и их вариативное использование в учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания;
- расширение границ двигательной активности школьников как, за счет направленного обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- обучение групповому взаимодействию, развитию его форм посредством игр и соревнований;
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимание, восприятие, памяти и наглядно-действенного мышления;
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах.

Данная программа рассчитана на три года обучения (2-4 классы) и дополняет план учебно-воспитательной работы образовательной школы. Режим дня общеобразовательного учреждения меняется с учетом введения 2-х дополнительных часов занятий физической культурой в спортивном классе. Занятия в спортивном классе проводятся ежедневно по 2 часа. В субботу – 1 час. В результате внедрения программы «Спортивный класс» школьники будут заниматься физической культурой 11 часов в неделю, в том числе 2 часа за счет урока физической культуры согласно Комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы для 1-11 классов и 9 часов – в соответствии с программой для групп начальной подготовки детско-юношеской спортивной школы. При этом в общеобразовательном учреждении полностью реализуется 2-я часть комплексных программ по физическому воспитанию учащихся «Физическая культура в режиме учебного дня». В каникулярное время занятия в спортивном классе проводятся во второй половине дня в виде 2-х часовой тренировки. Режим продленного дня, расписание по общеобразовательным предметам и учебно-тренировочные занятия для спортивного класса устанавливаются администрацией общеобразовательной школы совместно с руководством спортивной школы в зависимости от местных условий и вида спорта. Уроки физической культуры проводятся учителями физической культуры школы в соответствии с планом учебно-воспитательного процесса. Учебно-тренировочные занятия с группами учащихся спортивного класса проводятся тренерами-преподавателями спортивной школы.

Спортивный класс комплектуется из числа учащихся общеобразовательной школы, не имеющих медицинских противопоказаний. Основанием для зачисления учащегося в спортивный класс является заявление родителей и медицинская справка о состоянии здоровья.

Физическая, специальная и техническая подготовленность учащихся определяется с помощью контрольно-переводных нормативов, с анализом в конце года.

Учащиеся спортивного класса соответствующего года обучения, не выполняющие в конце учебного года контрольно-переводных требований, переводятся в общеобразовательные классы данной школы. Учащиеся 4-го класса, занимающиеся в спортивном классе, при выполнении контрольно-переводных нормативов, зачисляются в учебно-тренировочные группы 1-го года обучения ДЮСШ.

На первом году обучения школьников в спортивном классе через уроки физической культуры, ритмики и подвижные игры с элементами спортивных игр решаются задачи физкультурно-оздоровительной направленности. Занятия в спортивном классе начинаются с урока физической культуры или занятий ритмикой, в субботний день с подвижных игр с элементами спортивных игр.

На втором и третьем году обучения, кроме часов физкультуры, предусмотрена двухчасовая тренировка после занятий в группе продленного дня (с 15-30 до 17-00), согласно сетке часов для групп начальной подготовки 2-го года обучения (ГНП-2).

Со второго года обучения осуществляется специализация по настольному теннису и футболу. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, гибкость, выносливость и силу. Эта игра совершенствует не только быстроту движений, но быстроту реакций - как простой, непосредственной реакцией на удар партнера, так и сложной реакции прогнозирования, способствует прекрасному развитию координации движения. Игра в настольный теннис развивает оперативное мышление (ведь надо быстро подумать и принять решение), а также все виды внимания. Нередко эти качества помогают в различных экстренных ситуациях. Футбол – игра универсальная и оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года, которые фиксируются в «Листке здоровья». В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого, родителям и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей.

В период летнего отдыха для спортивного класса предусмотрена организация спортивно-оздоровительной площадки с двухразовой тренировкой в день. В дни тренировочных занятий и в период работы спортивно-оздоровительной площадки учащиеся спортивного класса обеспечиваются питанием на основании существующих положений.

Спортивная школа несет расходы по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, участию в соревнованиях; обеспечению инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью учащихся спортивного класса в пределах, предусмотренных Уставом учреждения дополнительного образования (ДЮСШ) и выделяемых ассигнований на текущий учебный год.

Оплата рабочего времени тренерам-преподавателям за ведение учебно-тренировочных занятий в спортивном классе осуществляется согласно тарифной сетки за счет средств ДЮСШ.

III. Содержание учебно-тематического планирования

Таблица 1

3.1. Учебный план (для 2-4 классов из расчета 11 часов в неделю)

№ п/п	РАЗДЕЛ	Класс			Всего часов
		2	3	4	
1.	Уроки физической культуры (из расчета 2 часа в неделю)	68	68	68	204
2.	Ритмика	117	–	–	117
3.	Подвижные игры с основами спор- тивных игр	234	–	–	–
4.	Футбол	–	351	351	702
5.	Настольный теннис	–	351	351	702
Итого:		419	770	770	1959

Таблица 2

3.2. Учебно-тематическое планирование 2 класс (ГПП-2)

№ п/п	РАЗДЕЛ И ТЕМА	Количество часов
Ритмика		
1.	Основы знаний	6
2.	Ритмическая гимнастика	50
3.	Импровизация движений на музыкальные темы, иг- ры под музыку.	20
4.	Русские танцы и современные танцевальные движе- ния	37
5.	Врачебно-педагогический контроль	2
6.	Контрольные нормативы	2
Итого:		117
Подвижные игры с основами спортивных игр		
1.	Основы знаний	9
2.	Строевые упражнения	6
3.	На материале гимнастики с основами акробатики	10
4.	На материале легкой атлетики	10
5.	На материале спортивной игры футбол	85
6.	На материале спортивной игры баскетбол	21
7.	На материале спортивной игры настольный теннис	85
8.	Контрольные нормативы	4
9.	Врачебно-педагогический контроль	4
Итого:		234
1.	Уроки физической культуры (по плану учителя)	68

Ритмика

Задачи:

- Обучение основным терминам и характерным особенностям музыки.
- Сформировать понятие о простых общеразвивающих упражнениях и простых танцевальных шагах.
- Учить выполнять основные движения и общеразвивающие упражнения с предметами и без них под музыку на 2/4 и 4/4.
- Учить свободно двигаться под музыку различного характера (переменный шаг, галоп, полька, современные ритмы).
- Развивать чувство ритма, музыкального слуха и памяти; воспитание музыкально-эстетических чувств.
- Приобщение детей к музыке, обучать их воспринимать на слух, различать и понимать звуковысотность, динамику, темп и ладовую окраску музыкального языка.

Основы знаний.

Термины: громко-тихо, высоко-низко, характер музыки (бодрый, веселый, печальный, грустный), темп музыки и движения (быстро, медленно, умеренно); название различных танцевальных шагов (мягкий, на полупальцах, приставной, переменный, галоп); термины, связанные с различными перестроениями; название простых общеразвивающих упражнений (в соответствии с программой по физкультуре).

Ритмико-гимнастические упражнения.

Основные движения под музыку преимущественно на 2/4 и 4/4 – ходьба, бег, прыжки. Начало и окончание движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы. Передача в движении шагом различного характера музыки (бодрый, задумчивый, и т.п.), различной силы звучания (громко, тихо), различного темпа (умеренно, быстро, медленно) – строевым или мягким шагом, ходьбой на пятках или на носках и т.п.. Ходьба (бег) друг за другом по одному, врассыпную с использованием всего пространства помещения с последующим построением в колонну по одному, в шеренгу, круг – в соответствии с изменением звучания музыки. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений с предметами и без них. Выполнение ритмико-гимнастических комплексов на месте и в движении различного характера, темпа, динамики музыки. Бросание, подбрасывание, ловля, катание, передача, перекачивание и другие упражнения с мячом различной величины, с обручем – в сопровождении музыки; прыжки под музыку через скакалку.

Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку.

Свободное естественное движение под четко ритмически организованную доступную музыку. Изменение направления или формы движения в соответствии с изменением темпа или громкости звучания музыки. Определение сильных и слабых долей такта и свободная передача их притопами, хлопками и другими формами движения. Простейшие подражательные движения под музыку. Игры под музыку. Игры типа эстафет с мячами, обручами и т.п. Игры с пением.

Русские танцы и современные танцевальные движения.

Элементы танца и простые танцевальные движения: простой шаг – мягкий, перекаточный, острый, с высоким подниманием бедра, на полупальцах, топающий на всей ступне. Бег на полупальцах. Притопы на одной ноге с хлопками. Кружение через правое плечо с поднятыми руками (девочки с платочками), кружение парами на месте и на ходу. Приставной и переменный шаг вперед, в сторону, назад. Шаги галопа-прямой, боковой. Русский переменный шаг. Шаги польки вперед и назад. Движения под современные ритмы.

Подвижные игры с основами спортивных игр.

Задачи:

- Укрепление здоровья занимающихся, способствовать их правильному физическому развитию и формированию организма.
- Содействовать овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и совершенствованию в них.
- Провести диагностику физического развития и функционального состояния организма, а также уровня физической подготовленности.
- Воспитывать у детей положительные морально-волевые и физические качества.
- Прививать учащимся организаторские навыки и привычку систематически самостоятельно заниматься играми.

Основы знаний.

Правила поведения учащихся на занятиях подвижными и спортивными играми. Влияние физических упражнений на развитие человека. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий настольным теннисом и футболом. История появления и развития футбола и настольного тенниса, инвентарь и основные правила игры. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования по уходу за телом, полостью рта, ногтями и волосами.

Строевые упражнения.

Построение в шеренгу и в колонну. Основная стойка. Выполнение команд «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!». Размыкание в шеренге и колонне на месте, построение в круг колонной и шеренгой.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселые задачки»; «Придумай сам», «Запрещенное движение», «Змейка», «Конники-спортсмены» и другие. Линейные и встречные эстафеты с предметами (флажки, обручи, палки, мячи набивные), преодоление гимнастической полосы препятствий.

На материале легкой атлетики.

Салки «Выше земли», «Гуси-лебеди», «Невод», «Космонавты», «Пустое место» и другие. Линейные, встречные и круговые эстафеты.

На материале спортивных игр:

Футбол. Удар внутренней стороной стопы (щечкой), по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу, между стоек и обводка стоек); остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч по кругу», «Точная передача», эстафеты с ведением мяча.

Баскетбол. Стойка и передвижение баскетболиста (приставными шагами, спиной вперед, остановка в шаге и прыжком); передача и ловля мяча стоя на месте (от груди, из-за головы, снизу); ведение мяча шагом и ускоренным шагом. Игры: «Мяч водящему», «Бросай-поймай», «Защита укрепления» и другие. Линейный и встречные эстафеты с мячами и без мячей.

Настольный теннис. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу; различные виды жонглирования мячом; удары по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к стене половины стола.

Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение рук по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; выполнение подач различными ударами; имитация ударов накатом, подрезкой на простейших тренажерах.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

Таблица 3

**3.3. Нормативные требования по физической подготовленности
(2 класс – ГПП-2, 1 год обучения)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат	
		Мальчики	Девочки
1.	Бег 20 м с высокого старта (сек.)	4.3	4.4
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	140
3.	Бег 1000 м	Без у/времени	Без у/времени
4.	Метание мяча в цель с 6 м. из 3 попыток (кол-во попаданий)	1	1
5.	Многоскоки (8 прыжков) (м)	10.5	10.2
6.	Лазание по канату (м)	2.0	1.8
7.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	26	24
8.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	10.5	10.7

Таблица 4

**3.4. Учебно-тематическое планирование
3 класса (ГПП-2)
Настольный теннис**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Теоретическая подготовка		
1.	Правила и меры безопасности на занятиях настольным теннисом	1
2.	Правила игры и содержание инвентаря	1
3.	Простейшие упражнения на освоение техники	2
4.	Овладение приемами игры у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или с спарринг-партнером	2
5.	Простейшие игры в группе, на столе	1
6.	Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.	2
Итого:		9
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	130
2.	Специальная физическая подготовка	60
3.	Техническая подготовка	134
4.	Контрольно-переводные нормативы	12
5.	Врачебно-педагогический контроль	6
Итого:		342
Всего:		351

Таблица 5

Футбол

№ п/п	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Правила поведения на занятиях футболом	1
2.	Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2
4.	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание)	1
5.	Причины травмы и профилактика применительно к занятиям футболом	1
6.	Утренняя зарядка и разминка перед занятиями игрой.	2
	Итого:	8
Практическая подготовка		
<i>Общая физическая подготовка</i>		
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	45
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	36
3.	Акробатические упражнения	12
4.	Легкоатлетические упражнения	12
5.	Подвижные игры и эстафеты	25
	Итого:	130
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
1.	Упражнения для развития быстроты	12
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	8
3.	Упражнения для развития ловкости	10
	Итого:	40
<i>Техническая подготовка</i>		
1.	Техника передвижения	8
2.	Удары по мячу ногой	24
3.	Остановка мяча ногой	26
4.	Обманные движения	24
5.	Ведение мяча	32
6.	Отбор мяча	13
7.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	8
	Итого:	125
<i>Тактическая подготовка</i>		
1.	Индивидуальные действия без мяча	10
2.	Индивидуальные действия с мячом	12

№ п/п	Тема	Количество часов
3.	Групповые тактические действия	8
	Итого:	30
	<i>Контрольно-переводные нормативы</i>	12
	Врачебно-педагогический контроль	6
	Всего:	351

Настольный теннис Программный материал

Задачи:

- укрепление здоровья занимающихся.
- Овладение разнообразными двигательными навыками и элементами техники н/тенниса, выявление соответствия качеств и способностей занимающихся требованиям н/тенниса; участие в первых соревнованиях.
 - Развитие двигательных качеств, необходимых игроку (быстрота, координация, гибкость, ловкость).
 - Формирование достойного интереса к игре в н/теннис; дать характеристику мест, занятий, инвентарю, спортивной одежде и довести гигиенические требования к ним.

Основы знаний.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры и правила содержание инвентаря. Простейшие упражнения по освоению техники. Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или спарринг-партнером. Простейшие игры в группе, на столе. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Общая физическая подготовка.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; из положения виса на гимнастической стенке подъем согнутых ног к груди; подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5x15 м, 3x10 м, бег на короткие дистанции на время – 20 м, 30 м; прыжковые упражнения (с препятствиями и без).

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подтягивание в висе на перекладине, лазание по канату, на гимнастической стенке. Подвижные игры с мячами и без мяча; линейные, встречные и круговые эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Для развития мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 м;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- прыжки через гимнастическую скамейку; приставные шаги и выпады;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами;
- метание теннисного мяча в цель (вертикальная и горизонтальная);
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

Техническая подготовка.

- различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки;
- упражнения с ракеткой мячом в движении-шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинке стола к тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячу, выбрасываемым (отбиваемым) тренером или партнером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки;
- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленно, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- имитация ударов накатом;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед назад, по «треугольнику» – вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом: различные варианты по длине полета мяча, по направлению полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами.

Футбол

Программный материал

Задачи:

- Оказать благоприятное влияние на рост; развитие и формирование костно-связного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки.
- Развивать основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость, а также психических качеств (память, внимание, мышление).
- Обучать основным техническим приемам (передача, остановка, ведение и отбор мяча у соперника).
- Создать правильное представление об игре в футбол; довести до занимающихся правила поведения и гигиенические требования к одежде и местам занятия футболом.
- Воспитать индивидуальные и коллективные навыки взаимодействия на занятиях футболом; прививать интерес к игре.
- Мониторинг физического развития и функционального состояния организма.

Основы знаний.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях футболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание). Гигиенические требования предъявляемые к местам занятий футболом. Врачебный контроль при занятиях футболом. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Утренняя зарядка и разминка перед занятиями или игрой.

Строевые упражнения.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Обозначение шага на месте. Движение строем.

Физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях;
- упражнения для рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении;
- упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения; поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине;
- упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами (поднимание, опускание, наклоны, приседания, броски и ловля мяча);
- упражнения с короткой скакалкой (прыжки на обеих ногах и на одной с вращением скакалки вперед и назад);
- упражнения с малыми мячами (броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену), ловля мяча на месте и в движении.

Акробатические упражнения.

- Кувырки вперед и назад в группировке из упора присев, основной стойки. Соединение нескольких кувырков. Игры с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег на короткие дистанции 20, 30 и 60 м из различных стартовых положений (высокий, низкий, сидя, лежа); кроссовый бег до 1000 м; прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки; метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание, координацию. Эстафеты линейные, круговые, встречные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, ловлей и передачей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);

- эстафеты с элементами старта;
- подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и другие;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между расставленными в различных положениях стойками;
- обводка препятствий;
- подвижные игры типа «Бегуны», «Сумей догнать», «Салки по кругу»;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону;
- «челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а затем назад.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- подскоки и прыжки после приседа;
- прыжки в глубину;
- спрыгивание (высота 40-60см) с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны» и другие;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- держание мяча в воздухе (жонглирование);
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры типа «Живая цель», «Ловля парами», «Салки мячом» и другие.

Техническая подготовка.

Техника передвижения:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом;
- бег с изменением направления и скорости;
- прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- удары внутренней стороной ступни, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу;

- удары внешней частью подъема;
- выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние;
- удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча:

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении;
- остановка внутренней стороной стопы и бедром.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема;
- ведение правой и левой ногой по прямой и кругу, а также меняя направление движения;
- ведение мяча между стоек, не теряя контроль за мячом.

Обманные движения:

- обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую);
- обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча:

- при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- вбрасывание с места в положении ноги вместе;
- вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия без мяча:

- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- применение использованных способов остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

Групповые действия:

- выполнение точной передачи партнеру в ноги или на удар;
- простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча;
- правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

Таблица 6

**3.5. Контрольно-переводные нормативы
3 класс (ГПП-2)
Настольный теннис**

№ п/п	Упражнения	Результат	
		Мальчики	Девочки
Общесфизическая подготовка			
1.	Прыжок в длину с места (см)	160	150
2.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	24	21
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (раз)	15	15
4.	Бег 300 м (мин, сек.)	1.10	1.15
Техническая подготовка			
5.	Накат справа по диагонали	15	15
6.	Подрезка слева и справа	10	10
7.	Поддачи и их прием	6	6

Футбол

№ п/п	Упражнения	Результат
Общесфизическая подготовка		
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9.5
2.	Многоскоки, 8 прыжков	12.5
3.	Лазание по канату (м)	2.5
Специальная физическая подготовка		
4.	Бег 30 м с мячом (сек.)	6.5
5.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и с левой ноги (м)	28
Техническая подготовка		
6.	Жонглирование мячом (раз)	8
7.	Остановка мяча ногой (подошвой)	+
8.	Остановка мяча внутренней стороной стопы	+

**3.6. Учебно-тематическое планирование
4 класса (ГПП-3)
Настольный теннис**

№ п/п	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека	1
2.	Занятия физкультурой в домашних условиях	1
3.	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности	2
4.	Определение типичных ошибок при выполнении упражнений	1
5.	Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных видеокассет	4
6.	Домашние задания. Выполнение домашних заданий	2
Итого:		11
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	137
2.	Специальная физическая подготовка	40
3.	Техническая подготовка	145
4.	Контрольные нормативы	12
5.	Врачебно-педагогический контроль	6
Итого:		340
Всего:		351

Футбол

№ п/п	Тема	Количество часов
Теоретическая подготовка		
1.	Развитие футбола в России	1
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
3.	Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям	2
4.	Объективные и субъективные виды контроля	2
5.	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика	1
6.	Контрольные упражнения и нормативы по технической	2

№ п/п	Тема	Количество часов
	подготовке для юных футболистов	
7.	Просмотр видео по технико-тактической подготовке	4
Итого:		13
Практическая подготовка		
<i>Общая физическая подготовка</i>		
1.	Общеразвивающие упражнения без предметов	30
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами	31
3.	Акробатические упражнения	12
4.	Легкоатлетические упражнения	12
5.	Подвижные игры и эстафеты	15
Итого:		100
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
1.	Упражнения для развития быстроты	15
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	15
3.	Упражнения для развития специальной выносливости	10
4.	Упражнения для развития ловкости	20
Итого:		60
Техническая подготовка		
1.	Техника передвижения	6
2.	Удары по мячу ногой	24
3.	Удары по мячу головой	8
4.	Ведение мяча	32
5.	Остановка мяча	24
6.	Обманные движения	22
7.	Отбор мяча	10
8.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	4
Итого:		130
Тактическая подготовка		
1.	Индивидуальные действия без мяча	15
2.	Индивидуальные действия с мячом	20
Итого:		35
	Контрольно-переводные нормативы	7
	Врачебно-педагогический контроль	6
Всего:		351

Настольный теннис Программный материал

Задачи:

- Содействовать формированию здорового образа жизни; улучшению кровообращения, обмена веществ и повышению работоспособности у занимающихся.
- Способствовать развитию координированных, экономных и согласованных движений; приобретению умений быстро входить в нужный темп и ритм работы.
- Продолжить обучение основным техническим приемам и тактическим действиям в игре.
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом; воспитывать игровое мышление и лучшие индивидуальные качества.
- Обеспечить физическую и техническую подготовку для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Основы знаний.

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека. Занятия физической культурой в домашних условиях. Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных видеозаписей. Домашние задания, выполнение домашних заданий.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты и вращения туловища в различных направлениях; из положения виса на гимнастической стенке подъем согнутых и прямых ног до прямого угла; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине; подъем ног за голову с касанием пола за головой из положения лежа на спине. Медленный бег на время, бег на короткие дистанции, челночный бег. Прыжки с места толчком обеих ног; прыжки боком через гимнастическую скамейку; прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперед; ходьба на носках, пятках, внешних сторонах ступни. Подвижные игры с мячом и без мяча.

Специальная физическая подготовка.

Для развития мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 20 до 60 м;

- прыжки толчком одной и двумя ногами в различных направлениях, многоскоки;
- приставные шаги выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу или скамейке;
- гимнастическая полоса препятствий.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и в заданную цель;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

Техническая подготовка.

- удары слева и справа ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенки - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе;
- упражнения с придачей мячу вращения;
- игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами; игра со своего стола с коротких и длинных мячей.

Футбол

Программный материал

Задачи:

- Способствовать развитию функций мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения под воздействием занятий футболом.

- Вести коррекционную работу через мониторинг физического развития и функционального состояния организма учащихся.
- Продолжить обучение основным техническим и тактическим приемам игры футбол; участие в первых соревнованиях.
- Учить целесообразно ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные задачи (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость.
- Обеспечить физическую и техническую подготовку для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Основы знаний.

Развитие футбола в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Просмотр видеозаписей по технико-тактической подготовке.

Строевые упражнения.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, в колонну по одному и обратно. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Физическая подготовка.

Упражнения без предметов:

- сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки руками;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения с сопротивлением в парах;
- игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с мячами в парах и группах;
- упражнения с короткой и длинной скакалкой;
- упражнения с малыми мячами;
- игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками)

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперед);
- перекаты и перевороты;
- стойка на лопатках и на голове с согнутыми коленями;
- мост из положения лежа и стоя с помощью;
- игры с элементами акробатики.

Легкоатлетические упражнения:

- бег на короткие дистанции до 60 м;
- кросс до 1500 м без учета времени;
- прыжки в длину и в высоту с разбега, многоскоки с ноги на ногу;
- метание мяча на дальность и в заданную цель (горизонтальную и вертикальную);
- подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Подвижные игры и эстафеты:

- подвижные игры на внимание и координацию движения;
- с мячами;
- с метанием и прыжковыми упражнениями;
- линейные, встречные и круговые эстафеты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

- рывки по сигналу (звуковой и зрительный) с различных стартовых положений;
- пробегание коротких отрезков с максимальной скоростью;
- эстафеты с элементами старта, эстафетный бег;
- подвижные игры и эстафеты с резким изменением направления бега;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- рывки с партнером за овладение мячом;
- бег змейкой между стоек, неподвижных или медленно двигающимися партнерами.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседания с отягощениями (мячи набивные, мешочки с песком, блины от штанги);
- прыжковые упражнения с отягощением на месте и с продвижением вперед;

- спрыгивание в глубину с последующим кувырком вперед или рывком на 7-9 м;
- бег с преодолением препятствий;
- броски футбольного и набивного мяча на дальность;
- удар по мячу ногой и головой (мяч волейбольный) на силу в тренировочную стену;
- эстафеты с бегом, прыжками и переноской предметов.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений;
- рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам;
- кроссы с переменной скоростью;
- переменный бег с ведением мяча.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега толчком одной ноги, доставая подвешенный мяч рукой или головой, ногой;
- кувырки вперед и назад в темпе, в сторону через левое и правое плечо;
- ведения мяча головой;
- жонглирование мячами на месте и в движении;
- групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями;
- игры и эстафеты типа «Салки мячом», «Соревнования биатлонистов», «Салки с мячом» и другие.

Техническая подготовка.

Техника передвижения:

- бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости;
- повороты переступанием, прыжком на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении;
- остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой:

- удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу, удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема;
- удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

- удары серединой лба без прыжка на месте;
- удары головой по летящему навстречу мячу;
- удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

Остановка мяча:

- остановка подошвой внутренней стороной стопы;
- остановка летящего навстречу мяча;
- остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Ведение мяча:

- ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема;
- ведение правой и левой ногой поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения;
- ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Обманные движения:

- финт «остановка» мяча ногой (после замедленного бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом);
- обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар) уход от соперника вправо или влево.

Отбор мяча:

- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча:

- вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага;
- вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;
- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника;
- выбор момента и способ передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- использование изученных ударов по мячу;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направление ведения;
- применение различных видов обводки;
- точно и своевременно выполнить передачу мяча в ноги партнеру, на свободное место, на удар;
- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Таблица 9

**3.7. Контрольно-переводные нормативы
4 класс (ГПП-3)**

Настольный теннис

№ п/п	Упражнения	Результат	
		Мальчики	Девочки
Общефизическая подготовка			
1.	Прыжок в длину с места (см)	170	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек. (раз)	26	23
3.	Прыжки через гимнастическую скамейку за 30 сек. (раз)	21	19
4.	Бег 300 м (мин. сек.)	1.06	1.10
Техническая подготовка			
1.	Накат справа по диагонали (ударов)	20	20
2.	Подрезка справа и слева (ударов)	15	15
3.	Накат «треугольник» (ударов)	10	10

Футбол

№ п/п	Упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Бег 30 м (сек.)	5.2
2.	Бег 300 м (сек.)	60
3.	Прыжок в длину с места (см)	160
4.	Тройной прыжок с места (см)	450
Специальная физическая подготовка		
1.	Бег 30 м с мячом (сек.)	6.4
2.	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и с левой ноги (м)	35
1.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	12

Техническая подготовка		
1.	Жонглирование мячом (раз)	10
2.	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6
3.	Остановка мяча ногой внутренней стороной стопы	+

IV. Воспитательная работа.

Воспитательная работа в спортивном классе направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности; условий в которых может сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг средствами занятий физкультурой и спортом ; получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивном классе состоит в том, что весь воспитательный процесс строится на тесном сотрудничестве тренера-преподавателя и классного руководителя.

На протяжении трехлетней работы педагоги формируют у занимающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, толерантность, упорство, дисциплинированность и др.), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

*Основными формами
совместной воспитательной работы являются:*

- создание традиционных ритуалов (прием в спортивный класс, награждение лучших в учебе и спорте; чествование победителей соревнований, именинников, выпускные торжества);
- встречи с лучшими спортсменами школы и района;
- родительские собрания, с участием тренеров и руководителей ДЮСШ;
- тематические беседы и утренники;
- трудовые сборы и субботники;
- участие в соревнованиях (папа, мама, я – спортивная семья, веселые старты);
- походы выходного дня, экскурсионные поездки в культурные учреждения на соревнования мастеров по футболу и н/теннису;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности по четвертям.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- личный пример тренера-преподавателя и учителя класса (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость);

- педагогическое мастерство участников учебно-воспитательного процесса;
- активное моральное и материальное стимулирование;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- наставническая и шефская работа старших учащихся над младшими.

V. Условия реализации программы.

Перечень необходимого оборудования, инвентаря и технических средств обучения для реализации программы

Для реализации образовательной программы спортивного класса необходимо наличие спортивной базы и ее материально-техническое обеспечение:

1. Спортивная база:

- игровой спортивный зал;
- тренажерно-гимнастический зал;
- раздевалка;
- душевая;
- врачебный кабинет;
- открытая комплексная спортивная площадка;
- футбольное поле.

2. Материально-техническое обеспечение:

2.1. Спортивное оборудование и инвентарь:

- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- теннисные столы;
- скамейки гимнастические;
- конь гимнастический;
- козел гимнастический;
- бревно гимнастическое;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат и шест металлический;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- стойки для прыжков в высоту;
- мячи набивные;
- стойки переносные для футбола;

- ворота переносные для футбола (малые);
- форма спортивная (майки, трусы, гетры);
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи малые и большие.

2.2. Наглядное обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке.

2.3. Технические средства обучения:

- аудиомэгнофон с комплектом аудиокассет;
- телеаппаратура;
- видеоаппаратура;
- компьютер (персональный).

VI. Ожидаемые результаты от реализации программы.

1. Оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся начальной школы на основе их творческой активности.

2. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений.

3. Закалка, повышение сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внутренней и внешней среды; развитие компенсаторных функций организма.

4. Комплектование групп начальной подготовки по настольному теннису и по футболу в ДЮСШ.

5. Отбор одаренных детей в учебно-тренировочные группы ДЮСШ для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

VII. Литература.

1. Андреев С.Н., Футбол – твоя игра, М., Просвещение, 1989.
2. Барчукова Г.А., Настольный теннис, М., «Физкультура и спорт», 1990.
3. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта, «Академия», 2000.
4. Закон Российской Федерации «Об образовании».
5. Закон Российской Федерации «О физической культуре».
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996 год.
7. Коротков И.М., Подвижные игры, М., «Физкультура и спорт», 1974.

8. Колесник В.И., Соловьева Н.И, Кожин В.И., Резванов А.А., Сборник материалов 1-ой Региональной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 2001.

9. Марущак В.В., Спортивные игры, М., Военное издательство, 1985;

10. Максимов Л.И., Шибанова Е.М., Настольная книга директора школы, М., ООО «Издательство АСТ», 2002.

11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

12. Положение о специализированном спортивном классе.

13. Сердюковская Г.Н., Руководство для врачей школ, М., «Медицина», 1983.

14. Сучилин А.А. Футбол во дворе, М., «Физкультура и спорт», 1983,

Приложения к программе

Распорядок дня в спортивном классе (2 класс)

(первый год обучения)

- 8-30 – 9-10 – урок физической культуры и спорта
- 9-10 – 9-20 – малая перемена
- 9-20 – 10-00 – первый урок по общеобразовательным предметам
- 10-00 – 10-20 – большая перемена (второй завтрак)
- 10-20 – 11-00 – второй урок по общеобразовательным предметам
- 11-00 – 11-20 – вторая большая перемена
- 11-20 – 12-00 – третий урок по общеобразовательным предметам
- 12-00 – 12-10 – малая перемена
- 12-10 – 12-50 – четвертый урок по общеобразовательным предметам
- 13-00 – 13-30 – обед
- 13-30 – 14-00 – отдых и малоподвижные игры
- 14-00 – 16-00 – подготовка домашнего задания
- 16-00 – 16-45 – занятия физическими упражнениями и спортом.

Распорядок дня в спортивном классе (3 и 4 класс)

(второй и третий год обучения)

- 8-30 – 9-10 – урок физической культуры и спорта (через день)
- 9-10 – 9-20 – малая перемена
- 9-20 – 10-00 – первый урок по общеобразовательным предметам
- 10-00 – 10-20 – большая перемена (второй завтрак)
- 10-20 – 11-00 – второй урок по общеобразовательным предметам
- 11-00 – 11-20 – вторая большая перемена
- 11-20 – 12-00 – третий урок по общеобразовательным предметам
- 12-00 – 12-10 – малая перемена
- 12-10 – 12-50 – четвертый урок по общеобразовательным предметам
- 13-00 – 13-30 – обед
- 13-30 – 14-00 – отдых и малоподвижные игры
- 14-00 – 16-00 – подготовка домашнего задания
- 16-00 – 17-30 – тренировка (по видам спорта).

Фамилия, Имя, Отчество

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА
(антропометрические исследования)

: Год рождения

: Пол

4 класс		3 класс		2 класс		КЛАСС	
Разница		Разница		Разница		Дата обследования	
Разница		Разница		Разница		ВОЗРАСТ	
Разница		Разница		Разница		Рост стоя (см.)	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		Масса тела (кг.)	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		На вдохе	Окружность грудной клетки (см.)
Разница		Разница		Разница		На выдохе	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		Экспурия	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		Артериальное давление	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		Ж Е Л (л.)	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		П	Динамометрия (кг.)
Разница		Разница		Разница		Л	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		Становая сила (кг.)	
Разница		Разница		Разница		Оценка	
Разница		Разница		Разница		Колич-во зубов	Биологическое здоровье
Разница		Разница		Разница		Оценка	

Фамилия, Имя, Отчество

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА
(оценка функциональных возможностей)

: Год рождения

: Пол

4 класс			3 класс			2 класс			КЛАСС		
Разница	Разница	Разница	Разница	Разница	Разница	Разница	Разница	Разница	Дата обследования		
									Возраст		
									Прыжок в длину с места (см.)		
									Оценка		
									Бег 30 м. (сек.)		
									Оценка		
									Бег 300 м. (дев.) 500 м. (мал.) (мин., сек.)		
									Оценка		
									Челночный бег 3 x 10 м. (сек.)		
									Оценка		
									Отжимание от гимн. Скамейки (дев.) (раз)		
									Оценка		
									Подтягивание (мал.) (раз)		
									Оценка		
									Упражнения на гибкость (м.)		
									Оценка		

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА
(оценка функциональных возможностей)

Фамилия, Имя, Отчество _____

: Год рождения _____

: Пол _____

КЛАСС	Дата обследования	Возраст	Индекс КЕТЛЕ	Оценка	Проба ШТАНГЕ	Оценка	Проба МАРТИНЕ	Оценка	Индекс РУФЬЕ	Оценка
2 класс	Разница									
3 класс	Разница				е					
4 класс	Разница									

ИНСТРУКЦИЯ

для выполнения антропометрических исследований
и проведения функциональных проб

1. Методы и оценка измерения основных антропометрических параметров («статическая» компонента физического здоровья).

Рост стоя. При измерении роста стоя обследуемый должен стоять на площадке ростомера по стойке «смирно», касаясь вертикальной планки пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Голова устанавливается так, чтобы наружный угол глаза и козелок ушной раковины находились на одной горизонтальной линии. Измерение проводится в сантиметрах.

Масса тела определяется на медицинских весах с точностью до 50 г. Обследуемый должен стоять в центре площадки весов без обуви, на нем должно быть минимальное количество одежды. Измерение производится в килограммах.

Таблица 1

Мальчики

Возраст	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Масса тела	Рост выше среднего	Масса тела
7 лет	113-117	15.4-27.6	118-129	21.6-27.9	130-135	25.1-37.9
8 лет	118-123	17.3-29.4	125-135	24.1-31.3	136-141	29.0-41.1
9 лет	122-127	18.1-33.1	128-141	26.1-34.9	142-147	37.1-46.7
10 лет	129-134	22.4-36.2	135-147	30.0-38.4	148-153	35.7-49.5
11 лет	132-137	22.6-40.7	138-149	32.1-40.9	150-155	37.0-55.1

Таблица 2

Девочки

Возраст	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Масса тела	Рост выше среднего	Масса тела
7 лет	113-117	16.0-26.6	118-129	21.5-27.5	130-135	25.2-36.3
8 лет	118-123	16.8-30.3	124-134	24.2-30.8	135-140	28.1-41.5
9 лет	122-127	18.0-34.0	128-140	26.6-35.6	141-146	32.2-48.3
10 лет	128-133	21.3-39.2	134-147	30.2-38.7	148-153	34.5-52.4
11 лет	131-137	21.9-39.7	138-152	31.5-42.5	153-159	38.0-56.7

Окружность грудной клетки замеряется с помощью сантиметровой ленты. Лента накладывается на обнаженную грудную клетку так, чтобы сзади она проходила под нижними углами лопаток, а спереди у юношей – по нижним сегментам околососковых кружков. У девушек лента проходит выше молочных желез (через места прикрепления 4-х ребер к груди). Измерение производится в положении стоя, в спокойном состоянии.

Сначала измеряют окружность грудной клетки на максимальном вдохе, затем на глубоком выдохе и, наконец, в паузе, т.е. при обычном дыхании, предлагая обследуемому считать вслух. При измерении грудной клетки необходимо следить за тем, чтобы лента не смещалась с исходного уровня, а обследуемый не изменил положения туловища и рук. Каждое измерение повторяется трижды. В анализ берется средний результат. Экскурсия грудной клетки определяется как разность между средней и окружностью на вдохе и окружностью груди на выдохе. Измерение проводится в сантиметрах.

Таблица 3

Возраст	Мальчики	Девочки
7 лет	59.3	58.0
8 лет	60.0	59.3
9 лет	62.5	61.0
10 лет	64.9	63.8
11 лет	67.1	65.1

Артериальное давление (АД) – важный показатель функционирования сердечно-сосудистой системы. Самоконтроль за АД особенно необходим тем учащимся, у которых оно повышено или иногда поднимается. Давление может повышаться у учащихся в связи с эмоциональным напряжением. Своевременная коррекция позволяет предупредить нежелательные реакции и добиться большего оздоровительного эффекта от занятий. Как неблагоприятный факт должно расцениваться повышенное и пониженное АД, выявляемое у некоторых учащихся во время занятий физическими упражнениями. Такие учащиеся нуждаются в особом контроле. Каждый такой случай необходимо тщательно анализировать, проконсультироваться в врачом, осторожно и внимательно дозировать занятия физической культурой. Правильное дозирование физических нагрузок, соблюдение режима, систематический врачебный контроль позволят предупредить у учащихся развитие различных заболеваний, связанных с АД. Половые различия мало сказываются на величине АД, тогда как влияние возраста прослеживается четко. Взаимосвязь АД и возраста высчитывается простыми уравнениями:

7-20 лет

Систолическое АД = 1.7 x возраст + 83

Диастолическое АД = 1.6 x возраст + 42

АД измеряется тонометром по звуковому методу Н.С. Короткова в положении сидя после 10-минутного отдыха. Измерение производится не менее трех раз и фиксируются показатели последнего. Пределы колебаний артериального давления у детей младшего школьного возраста.

Таблица 4

Возраст	Артериальное давление (мах/мин)	
	мальчики	девочки
7 лет	90-106/47-67	85-105/47-69
8 лет	92-110/48-70	90-110/50-71
9 лет	93-113/49-72	92-112/50-71
10 лет	93-113/50-73	92-114/49-72
11 лет	91-111/48-68	95-111/57-71

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания. Чтобы получить данные, величину ЖЕЛ сравниваем с так называемой должной для учащегося величиной ЖЕЛ. Рассчитать ее можно по формуле Людвига:

$$\text{ЖЕЛ для мальчиков} = 40 \times \text{рост (см)} + 30 \times \text{вес (кг)} - 4400;$$

$$\text{ЖЕЛ для девочек} = 40 \times \text{рост (см)} + 10 \times \text{вес (кг)} - 3800$$

Превышение фактической величины ЖЕЛ относительно должной указывает на высокое функциональное состояние легких. Снижение ЖЕЛ более чем на 15 % может указывать на патологию легких. Величина показателя зависит от общего состояния здоровья, длительности и направленности занятий. Жизненный индекс определяется из соотношения

$$\frac{\text{ЖЕЛ}}{\text{вес (кг)}}$$

При правильно построенных регулярных занятиях ЖЕЛ увеличивается, причем наиболее интенсивно в первый год занятий.

ЖЕЛ определяется с помощью спирометра. Ребенок становится лицом к аппарату, в правую руку берет мундштук спирометра, делает глубокий вдох, и, плотно захватывая мундштук губами, выдыхает весь воздух в трубку. Необходимо предварительно объяснить ребенку, что от него требуется. Испытание проводится 3 раза, записывают максимальный результат.

Таблица 5

Возраст	Мальчики	Девочки
7 лет	1450	1320
8 лет	1650	1530
9 лет	1950	1740
10 лет	2170	1960
11 лет	2250	2100

Мышечную силу кисти определяют при помощи ручного динамометра. Ребенок стоит прямо, отведя правую и левую руки немного вперед и в стороны, кистью руки обхватывает динамометры; по команде исследователя максимально сжимает их. Необходимо следить, чтобы ребенок не сги-

бал руки в локтях, не делал движения плечом. Испытание проводится трижды, записывают максимальный результат.

Становая сила определяется с помощью силового динамометра. Испытуемый становится на площадку динамометра ногами (ноги на ширине плеч), ноги чуть согнуты в коленях, а руками с силой тянет ручку динамометра на себя, при этом выпрямляет колени. Замер производится 3 раза, записывают максимальный результат.

2. Функциональная проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге).

В положении сидя сделайте глубокий вдох и выдох, а затем вдох, потом зажмите нос и закройте рот. И сразу же включите секундомер. Постарайтесь не выдыхать воздух как можно дольше. Допускается 3 попытки, фиксируется лучший результат. Измерение производится в секундах.

Таблица 6

Возраст (лет)	Длительность (сек.)
7 лет	26
8 лет	32
9 лет	34
10 лет	37
11 лет	39

Оценка реактивных свойств сердечно-сосудистой системы (проба Мартине).

1. Обследуемый отдыхает в положении сидя до 10 мин. Затем измеряется пульс в состоянии покоя за 15 сек. (Р 1).

2. Обследуемому предлагается выполнить 20 глубоких приседаний (ноги на ширине плеч, руки выбрасываются вперед) за 30 сек. Затем в течение 45 сек. выполнить 30 приседаний. Сразу после приседаний подсчитать пульс за первые 15 сек. (Р 2) и последние 15 сек. (Р 3) первой минуты периода восстановления. Результаты оцениваются по индексу, который определяется по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = \frac{4 (P 1 + P 2 + P 3) - 200}{10}$$

Оценка работоспособности сердца

Индекс Руфье:

менее 0 – атлетическое сердце

0.1-5 – «отлично» (очень хорошее сердце)

5.1-10 – «хорошо» (хорошее сердце)

10.1-1 – «удовлетворительно» (сердечная недостаточность средней степени)

15.1-20 – «плохо» (сердечная недостаточность сильной степени)