

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя школа №2 им. А.С. Пушкина"

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического совета  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
протокол № 1  
от "06" 09 2018г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
МБОУ СШ №2 им. А.С. Пушкина  
№1723  
от " 06 " 09 2018г.

# 02.29

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**"Детское четырехборье"**

Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Шашкова Татьяна Юрьевна,  
учитель физической культуры

Арзамас, 2018

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Детское четырёхборье»  
Возраст детей: 7-10 лет. Срок реализации программы-1 год**

**Пояснительная записка.**

**Актуальность программы, новизна.** Программа «Детское четырёхборье» на 2018– 2019 учебный год составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Новизна программы заключается в том, что она направлена на решение не одной задачи обучения, а комплексного подхода обучения и оздоровления учащихся школы и предназначена для занимающихся с разноуровневой физической подготовленностью. Хорошая физическая подготовленность, определяемая уровнем развития основных физических качеств, является основой высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Высокий уровень развития КС – основная база для овладения новыми видами двигательных действий, успешного приспособления к трудовым действиям и бытовым операциям. В условиях научно-технической революции значимость различных КС постоянно возрастает.

Процесс освоения любых двигательных действий идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями.

Наконец, высокий уровень развития физических способностей- важный компонент состояния здоровья. Из этого, далеко не полного перечня, видно, насколько важно заботиться учителю о постоянном повышении уровня физической подготовленности. Рабочая программа составлена на основе комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

**Цель:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта , воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; развитие физических качеств

**Задачи:**

- укрепление здоровья детей и обеспечение правильного развития;
- успешное развитие и повышение уровня физической подготовленности;
- формирование навыков и умений;
- приобщение учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- внедрение физической культуры в их повседневную жизнь;
- воспитание активной жизненной позиции, трудолюбия, нравственных и волевых качеств.

**В основе программы лежат идеи:**

1. Идея доступности:

возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя

наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

2. Идея последовательности:

шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутрисекционных соревнований до всероссийских.

3. Идея коллективности:

так как практически на всех соревнованиях, в которых мы выступаем, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, то педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплочённого коллектива, и в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

4. Идея взаимопомощи и взаимовыручки:

наиболее спортивные ребята, хорошо освоившие технику физических упражнений, заданий, помогают отстающим в этом виде деятельности. Не оставлять в трудные минуты своих товарищей по команде, а также соперников нуждающихся в помощи.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Детскоечетырёхборье» разработана на один год обучения. Количество часов в неделю - 2 часа, в год 76 часов.

Возраст учащихся 7 – 10 лет.

**Ожидаемые результаты:**

- в результате регулярного посещения занятий учащиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта.- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- обучающиеся должны уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы  
«Детское четырёхборье»**

| Наименование курса (модуля, предмета, дисциплины) | 1 год обучения |             |              | Всего по программе |
|---|----------------|-------------|--------------|--------------------|
|   | 1 полугодие    | 2 полугодие | Всего недель |                    |
|   |                |             |              |                    |

|  |  |             |              |             |      | /часов       |                 |
|--|--|-------------|--------------|-------------|------|--------------|-----------------|
|  | Всего недель   | Всего часов | Всего недель | Всего часов | Атт. |              |                 |
| 1.Общая физическая подготовка                        | 4  | 8           | 3            | 6           | 1    | 8/14         | 15              |
| 2. Специальная физическая подготовка по четырёхборью | 4  | 8           | 3            | 6           | 1    | 8/14         | 15              |
| 3. Техническая подготовка многоборцев                | 4  | 8           | 3            | 6           | 1    | 8/14         | 15              |
| 4.Тактическая подготовка                             | 4  | 8           | 3            | 6           | 1    | 7/14         | 15              |
| 5. Соревнования                                      | 1  | 2           | 2            | 3           | 1    | 3/6          | 6               |
| 6. Теоретическая подготовка                          | 3  | 6           | 2            | 3           | 1    | 5/10         | 10              |
| <b>Всего по программе:</b>                           | Всего недель/часов за год обучения по программе (с учетом часов на прохождение аттестации) |             |              |             |      | <b>38/76</b> | <b>76 часов</b> |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Детское четырёхборье"



| Раздел, темы                                     | теория<br>(кол-во часов) | практ.<br>(кол-во часов) | Всего часов | Формы контроля    | Методическое обеспечение  |
|--|--------------------------|--------------------------|-------------|-------------------|---|
| <b>1. "ОФП"</b>                                  |                          | <b>15</b>                | <b>15</b>   | Контрольный зачет | <i>Заполняется в соответствии с темой</i>   |
| 1.1. Кроссовая подготовка                        |                          | 4                        | 4           |                   | 1.1. учебник для образовательных организаций. М.Я.Виленко.-М. «Просвещение» 2014. |
| 1.2. Работа на тренажерах                        |                          | 4                        | 4           |                   | 1.2.комплекты плакатов по методике обучения                                       |
| 1.3. Прыжковая подготовка                        |                          | 4                        | 4           |                   | 1.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы                                   |
| 1.4. Работа на снарядах                          |                          | 3                        | 3           |                   | 1.4.учебник, электронно-образовательные ресурсы                                   |
| <b>2. "СФП"</b>                                  |                          | <b>15</b>                | <b>15</b>   | Контрольный зачет |   |
| 2.1. Упражнения на развитие скорости             |                          | 3                        | 3           |                   | 2.1.комплекты плакатов по методике обучения                                       |
| 2.2. Упражнения на развитие подвижности суставов |                          | 2                        | 2           |                   | 2.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы                                   |
| 2.3. Упражнения на развитие ловкости             |                          | 2                        | 2           |                   | 2.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы                                   |
| 2.4. Упражнения на развитие силы                 |                          | 3                        | 3           |                   | 2.4. секундомер, свисток  |

|   |   |           |           |   |   |
|---|---|-----------|-----------|---|---|
| 2.5. Упражнения на развитие быстроты реакции  |   | 3         | 3         |   | 2.5.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 2.6. Упражнения на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем   |   | 2         | 2         |   | 2.6 учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| <b>3. "Техническая подготовка"</b>  |   | <b>15</b> | <b>15</b> | Контрольный зачет                               |   |
| 3.1. Применение отягощений  |   | 3         | 3         |   | 3.1.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 3.2. Устранение технических ошибок  |   | 3         | 3         |   | 3.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 3.3. Использование видеоманитофонных записей  |   | 3         | 3         |   | 3.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 3.4. Использование биомеханики  |   | 3         | 3         |   | 3.4.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 3.5. Повторность при совершенствовании техники  |   | 3         | 3         |   | 3.5.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| <b>4. "Тактическая подготовка"</b>  |   | <b>15</b> | <b>15</b> | Контрольный зачет                               |   |
| 4.1.Составление планов  |   | 2         | 2         |   | 4.1.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 4.2.Составление графиков с учетом своих сил   |   | 3         | 3         |   | 4.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 4.3.Изучение способов, средств и возможностей техники   |   | 3         | 3         |   | 4.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 4.5.Знание тактического опыта сильнейших спортсменов  |   | 2         | 2         |   | 4.5.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 4.6.Изучение практического использование элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях |   | 3         | 3         |   | 4.6.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 4.7.Определение сил соперника   |   | 2         | 2         |   | 4.7.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| <b>5. "Теоретическая подготовка"</b>  |   |           | <b>10</b> | Контрольный зачет                               |   |
| 5.1.Общие понятия о системе физического воспитания  | 2 | 2         | 2         |   | 5.1.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 5.2. Перспективы развития физической культуры и спорта  | 2 | 2         | 2         |   | 5.2.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 5.3.Воспитание моральных качеств человека   | 3 | 3         | 3         |   | 5.3.учебник, электронно-образовательные ресурсы |
| 5.4.Научное обоснование, а также анализ техники и тактики.  | 3 | 3         | 3         | 5.4.учебник, электронно-образовательные ресурсы |   |
| <b>6.Соревнования</b>   |   | <b>6</b>  | <b>6</b>  |   |   |
| 6.1.Внутренние  |   |           |           |   |   |
| 6.2. Городские  |   |           |           |   |   |
| 6.3.Зональные   |   |           |           |   |   |
| <b>ИТОГО:</b>   |   | <b>10</b> | <b>66</b> | <b>76</b>                                       |   |

**Календарный учебный график  
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы "Детское четырехборье"**

| Год   | № недели | Голобучения   |  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Всего недель/ часов | Всего практики/лекции |
|-------|----------|---------------|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|---------------------|-----------------------|
|       |          |               |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 1        | 03.09-08.09   |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 2        | 10.09-15.09   |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 3        | 17.09-22.09   |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 4        | 24.09 – 29.09 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 5        | 01.10– 06.10  |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 6        | 08.10 – 13.10 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 7        | 15.10 – 20.10 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 8        | 22.10 – 27.10 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 9        | 29.10 – 03.11 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 10       | 05.11 – 10.11 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 12       | 12.11 – 17.11 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 13       | 19.11 – 24.11 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 14       | 26.11 – 01.12 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 15       | 03.12 – 08.12 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 16       | 10.12 – 15.12 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 17       | 17.12 – 22.12 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 18       | 24.12 – 29.12 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| К     | 19       | 31.12 – 05.01 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| К     | 20       | 07.01 – 12.01 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 21       | 14.01 – 19.01 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 22       | 21.01 – 26.01 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 23       | 28.01 – 02.02 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 24       | 04.02 – 09.02 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 25       | 11.02 – 16.02 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 26       | 18.02 – 23.02 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 27       | 25.02 – 02.03 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 28       | 04.03 – 09.03 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 29       | 11.03 – 16.03 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 30       | 18.03 – 23.03 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 31       | 25.03 – 30.03 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 32       | 01.04 – 06.04 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 33       | 08.04 – 13.04 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 34       | 15.04- 20.04  |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 35       | 22.04 – 27.04 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 36       | 29.04 – 04.05 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 37       | 06.05 – 11.05 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 38       | 13.05 – 18.05 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 39       | 20.05 – 25.05 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 2     | 40       | 27.05 – 31.05 |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 38/76 |          |               |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |
| 66/10 |          |               |  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                     |                       |

Итоговая аттестация  
Каникулярный период

 Ведение занятий по расписанию  
 Проведение занятий не предусмотрено расписанием

## Тематический план

| №  | Кол-во часов | Тема   | Подвижные игры                 |
|----|--------------|--|--------------------------------|
| 1  | 1            | Техника безопасности на занятиях.<br>Игры с элементами легкой атлетики                     | К своим флажкам                |
| 2  | 1            | Разновидности прыжков<br>Эстафеты  | Два мороза                     |
| 3  | 1            | Равномерный медленный бег до 10мин<br>Разновидности прыжков. Игры                          | Пятнашки<br>Метко в цель       |
| 4  | 1            | Игры с прыжками с использованием скакалки.<br>Бег с ускорением от 10-15м.                  | Прыгающие воробушки            |
| 5  | 1            | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча.                          | Точный расчет                  |
| 6  | 1            | Челночный бег 3х5; 3х10м<br>Игры на развитие ловкости.                                     | Лисы и куры                    |
| 7  | 1            | Упражнения с предметами на развитие координации движений.                                  | Метко в цель<br>Слушай сигнал  |
| 8  | 1            | Упражнения на развитие гибкости.<br>Группировка.<br>Перекаты в группировке.                | Делай как я                    |
| 9  | 1            | Висы и упоры.  | Салки                          |
| 10 | 1            | Лазанья и перелазанья.   | По местам                      |
| 11 | 1            | Упражнения на освоение навыков равновесия  | Зеркало                        |
| 12 | 1            | Игры на развитие быстроты реакции.   | Делай как я<br>Повтори за мной |
| 13 | 1            | Упражнения с набивными мячами.   | День и ночь                    |
| 14 | 1            | Упражнения с гантелями.  | Волк во рву<br>Зеркало         |
| 15 | 1            | Упражнения со скакалкой.   | Салки в приседе                |
| 16 | 1            | Упражнения с волейбольными мячами.   | Салки                          |
| 17 | 1            | Упражнения с различными мячами.  | Слушай сигнал                  |
| 18 | 1            | Силовые упражнения.<br>Упражнения с партнером.   | Смена мест                     |
| 19 | 1            | Техника безопасности при игре с мячом<br>Игры с мячом.                                     | Играй мяч не теряй             |
| 20 | 1            | Ловля и передача мяча двумя руками от груди.   | Мяч водящему                   |
| 21 | 1            | Передача мяча одной рукой от плеча.  | У кого меньше мячей            |
| 22 | 1            | Передача мяча двумя руками из-за головы.<br>Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Школа мяча                     |
| 23 | 1            | Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте.  | Мяч в корзину                  |
| 24 | 1            | Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте.   | Попади в обруч                 |
| 25 | 1            | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении                    | Игры с ведением мяча           |
| 26 | 1            | Эстафеты с мячом   | Попади в обруч                 |
| 27 | 1            | Пионербол  | Мяч ловцу                      |

|    |   |   |                               |
|----|---|---|-------------------------------|
|    |   | Развитие ловкости<br>Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча        |                               |
| 28 | 1 | Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди                   | Мяч в корзину                 |
| 29 | 1 | Бросок мяча через сетку двумя руками из-за головы                       | У кого меньше мячей           |
| 30 | 1 | Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку                            | Мяч водящему                  |
| 31 | 1 | Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку                   | Школа мяча                    |
| 32 | 1 | Игра в пионербол  | Школа мяча                    |
| 33 | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений                | Метко в цель<br>Слушай сигнал |
| 34 | 1 | Челночный бег 3х5; 3х10м<br>Игры на развитие ловкости                   | Лисы и куры                   |
| 35 | 1 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча        | Точный расчет                 |
| 36 | 1 | Многоскоки  | Прыжковые упр.                |
| 37 | 1 | Подтягивание (высокая, низкая перекладина)                              | Силовые упр.                  |
| 38 | 1 | Игры с прыжками с использованием скакалки<br>Бег с ускорением от 10-15м | Прыгающие воробушки           |
| 39 | 1 | Эстафеты с мячом  | Попади в обруч                |
| 40 | 1 | Игра в пионербол  | Школа мяча                    |
| 41 | 1 | Челночный бег 3х5; 3х10м<br>Игры на развитие ловкости                   | Лисы и куры                   |
| 42 | 1 | Упражнения с предметами на развитие координации движений                | Метко в цель<br>Слушай сигнал |
| 43 | 1 | Многоскоки.   | Прыжковые упр.                |
| 44 | 1 | Подтягивание (высокая, низкая перекладина)                              | Силовые упр.                  |
| 45 | 1 | Метание в цель и на дальность.  | Метко в цель                  |
| 46 | 1 | Эстафеты с мячом.   | Попади в обруч                |
| 47 | 1 | Игры с различными предметами.   | Мячи<br>Скакалки              |
| 48 | 1 | Игры с различными предметами.   | Обручи                        |
| 49 | 1 | Игры с различными предметами.   | Кегли                         |
| 50 | 1 | Игры с мячом.   | Мяч соседу                    |
| 51 | 1 | Игры с мячом.   | Перестрелка                   |
| 52 | 1 | Перестрелка.  | Снайперы                      |
| 53 | 1 | Учебная игра в пионербол.   | Борьба за мяч                 |
| 54 | 1 | Учебная игра в пионербол.   | Овладей мячом                 |
| 55 | 1 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей.                        | Лисы и куры                   |
| 56 | 1 | Игры на совершенствование метаний.                                      | Метко в цель                  |
| 57 | 1 | Игры на развитие координации движений.                                  | Пятнашки                      |
| 58 | 1 | Игры на закрепление навыков бега.                                       | Пустое место                  |
| 59 | 1 | Игры на совершенствование навыков прыжков.                              | Волк во рву                   |
| 60 | 1 | Игры на развитие способности к ориентированию.                          | К своим флажкам               |
| 61 | 1 | Разновидности ходьбы и бега.<br>Бег с преодолением препятствий          | Космонавты                    |
| 62 | 1 | Равномерный медленный бег до 10 мин.<br>Бег с ускорением.               | Пустое место                  |
| 63 | 1 | Бег с ускорением от 10 до 15м.<br>Игры с элементами легкой атлетики     | Два мороза                    |
| 64 | 1 | Метание малого мяча.<br>Игра : Русская лапта.                           | Метко в цель                  |



|    |   |  |                |
|----|---|--|----------------|
| 65 | 1 | Прыжки. Бросок набивного мяча.<br>Игра: Русская лапта. | Кто дальше     |
| 66 | 1 | Челночный бег 3х5; 3х10м<br>Игры на развитие ловкости  | Лисы и куры    |
| 67 | 1 | Игры и эстафеты.                                       | Смена мест     |
| 68 | 1 | Подтягивание (высокая, низкая перекладина)             | Силовые упр.   |
| 69 | 1 | Метание в цель и на дальность.                         | Метко в цель   |
| 70 | 1 | Игры и эстафеты.                                       | Точный расчет  |
| 71 | 1 | Многоскоки.  | Прыжковые упр. |
| 72 | 1 | Игра в пионербол                                       | Школа мяча     |

## **Содержание Программы.**

### **1. ОФП**

- а) кроссовая подготовка;
- б) работа на тренажерах;
- в) прыжковая подготовка;
- г) работа на снарядах.

### **2. СФП**

- а) упражнения для развития скорости;
- б) упражнения для развития подвижности суставов;
- в) упражнения для развития ловкости;
- г) упражнения для развития силы;
- д) упражнения для развития быстроты реакции;
- е) упражнения для развития сердечно-сосудистой дыхательной систем.

### **3. Техническая подготовка.**

- а) применение отягощений;
- б) устранение технических ошибок;
- в) использование видеоманитофонных записей;
- г) использование биомеханики;
- д) повторность при совершенствовании техники.

### **4. Тактическая подготовка.**

- а) составление планов;
- б) составление графиков с учетом своих сил;
- в) изучение способов, средств и возможностей техники;
- г) знание тактического опыта сильнейших спортсменов;
- д) изучение практического использования элементов, способов, приемов, вариантов тактики в тренировочных занятиях (прикидках, соревнованиях);
- е) определение сил соперника.

### **5. Теоретическая подготовка.**

- а) общие понятия о системе физического воспитания;
- б) перспективы развития физической культуры и спорта;
- в) воспитание моральных качеств человека;
- г) научное обоснование, а также анализ техники и тактики.

**б. Соревнования.**

а) внутренние;

б) городские;

в) зональные;

г) товарищеская встреча.

## Методическое обеспечение.

1. Электронно-образовательные ресурсы.
2. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
3. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
4. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
5. <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>-Большая олимпийская энциклопедия.
6. <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
7. -Спортивный зал
8. -Мячи волейбольные, баскетбольные
9. -Теннисные мячи
10. -Скакалки
11. -Гимнастические маты
12. -Шведская стенка
13. -Секундомер
14. -Фишки
15. -Конусы для разметки
16. -Свисток
17. - Скамейки гимнастические
18. - Обручи гимнастические
19. - Перекладина навесная универсальная

## Список литературы.

1. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
2. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009
3. Виноградов Г.П.: Атлетизм: теория и методика тренировки. - М.: Советский спорт, 2009
4. Локтев С.А.: Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. - М.: Советский спорт, 2010
6. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2011
7. Зеличенко; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Многоборье. Программа. - М.: Советский спорт, 2010
8. авт. колл.: д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин, д-р пед. наук, проф. Н.Н. Чесноков, канд. пед. наук В.Г. Бауэр; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Программа. - М.: Советский спорт, 2005
9. авт. колл.: канд. пед. наук И.Ю. Радчич, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, канд. пед. наук В.В. Ивочкин; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика. Прыжки. Программа. - М.: Советский спорт, 2010
10. авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Бувеская, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин; Федеральное агенство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика (метания). Программа. - М.: Советский спорт, 2010
11. Физическая культура. Учебник для образовательных организаций. М.Я.Виленко.-М. «Просвещение» 2014.