



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «АЛГОРИТМ УСПЕХА» БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАренных ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
ОГАОУ ОК «Алгоритм Успеха»

Протокол № 1 от 31 августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГАОУ
ОК «Алгоритм Успеха»
И.В. Тяпугина
И.В. Тяпугина
Приказ от 31.08.2020г. № 275-ОД

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Общая и специальная олимпиадная подготовка»**

Возраст обучающихся: 16-18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Шляхова Анастасия Анатольевна

2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Общая и специальная олимпиадная подготовка» предназначена для организации и проведения занятий по курсу «Физическая культура» для учеников 10-11 классов общеобразовательных учреждений Белгородской области. Курс носит общеобразовательный характер, имеет социально-педагогическую направленность и предназначен для широкой аудитории старшеклассников. Уровень программы: общекультурный. Курс дополняет изучение теоретических и практических знаний, дополняя и расширяя знания учащихся.

Актуальность данной программы объясняется переходом к системе профильного обучения в образовании, которое позволит преодолеть существующее противоречие между школьными знаниями и реальными компетентностями, необходимыми в жизни для самореализации человека, а также необходимостью создать условия обучения старшеклассников в соответствии с их профессиональными интересами и намерениями в отношении образования.

В современную эпоху, когда значение интеллектуального и творческого человеческого потенциала значительно возрастает, работа с одаренными и высоко мотивированными детьми является крайне необходимой.

В положении о Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре, спорту и туризму указывается, что «олимпиада проводится с целью создания условий, способствующих активизации работы в сфере физической культуры; совершенствования теоретико-методических знаний и практических умений и навыков, необходимым учащимся в повседневной жизни, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями, выявления наиболее подготовленных школьников для поступления в специализированные высшие учебные заведения». В каждой школе, есть одарённые ученики, которые любят физкультуру и спорт, с большой охотой приходят на уроки физического воспитания, дополнительно занимаются в спортивных секциях и кружках, участвуют в различных соревнованиях и турнирах.

Таких детей мы замечаем и даём им шанс проявить себя на первом этапе олимпиады – школьном.

Принципиальное отличие программы и новизна достигается за счет усложнения содержания двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей обучающихся.

Педагогической целесообразностью программы является то, что программа направлена на формирование оснащенности знаний в области олимпиадной подготовки учеников старшей школы. Материал программы углубляет и дополняет знания в области физической культуры.

В курсе предусмотрены упражнения на развитие всех основных видов спортивной деятельности: гимнастики, ОФП, легкой атлетики, спортивных игр.

Цель программы:

Формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, самостоятельности и творческого подхода к занятиям, а также воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармоничного развития личности.

Непосредственно, условиями выполнения этой цели является целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип-выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных и качественных характеристиках.

Общие задачи программы:

1. Совершенствование физических качеств обучающихся.
2. Поддержание правильной осанки.
3. Снятие эмоционального стресса.
4. Развитие качеств личности (самоконтроль).
5. Воспитание у обучающихся сознательной дисциплины и чувства ответственности перед коллективом.
6. Развитие творческих способностей.

Задачи личностные:

- формирование культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующие укреплению здоровья;
- создание условий для проявления положительных эмоций;
- обучение правильному оцениванию своих возможностей в соревновательной и игровой ситуации

Задачи метапредметные:

- развитие мотивации к занятиям физической культурой;
- содействие развитию двигательных способностей детей и физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости, выносливости);
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростных способностей;
- развитие психофизиологических процессов (восприятия, мышления, внимания, памяти).

Задачи образовательные:

- обучить техническим и тактическим приемам физических упражнений;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;

- обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактика травматизма, коррекции телосложения.

Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся старшего школьного возраста 16-18 лет.

Особенности старшего школьного возраста характеризуется тем, что возраст детей от 16 до 18 лет является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах:

- повышения интеллекта,
- выработка нравственных черт,
- умение управлять эмоциями,
- физической подготовленности.

В подростковом возрасте создаются морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Но биологические перестройки организма, а также психические особенности, связанные с периодом полового созревания, требуют от тренера-преподавателя исключительного внимания при планировании физической нагрузки и при выборе средств физического воспитания В.Ю. Давыдов (2002).

Уровень развития общей выносливости на занятиях физической культурой определяется функциональными возможностями нервной и эндокринной систем, сердечной производительностью, слаженностью в работе двигательного и вегетативного аппаратов. Физиологически обоснованными средствами развития выносливости у детей и подростков являются различные виды циклических упражнений, повышающих аэробную производительность организма.

Главное требование, предъявляемое к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости – это создание высокого эмоционального фона и мягкого, щадящего режима тренировочных занятий.

Силовая подготовка должна проводиться вместе с воспитанием других физических качеств, т.е. принцип гармоничного развития должен соблюдаться.

Для девочек характерна некоторая задержка в развитии силовых качеств в пубертатном периоде вследствие повышенного уровня эстрогена, что приводит к отложению большого количества жира в период полового созревания. Кроме того, в этом периоде девочки обычно становятся менее активными, чем мальчики.

Пубертатный период часто рассматривается как критический период. Именно в это время создаётся прекрасный потенциал оздоровительной тренировки для сердечно - сосудистой системы в зрелом возрасте. Если в юношестве упущено время для активной оздоровительной тренировки, в зрелом возрасте очень трудно восстановить упущенные возможности.

Для детей, характерна, ограниченная возможность выполнения работы анаэробного характера, так как они не могут приспособиться к высокому уровню молочной кислоты в крови. Это приводит к

необходимости быть осторожным при использовании упражнений в анаэробном режиме мышечной деятельности, увеличивать паузы отдыха при их выполнении.

Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками. Стремление подростка занять удовлетворяющее его положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников.

Объем и срок реализации программы: Программа «Общая и специальная олимпиадная подготовка» рассчитана на один год обучения. Количество обучающихся 2 группы по 10 девочек в возрасте 17 - 18 лет. Занятия в каждой группе проходят 4 раза в неделю по 2 часа, всего 8 часов в неделю. Годовой цикл обучения 144 часа.

Форма и режим занятий: Форма проведения занятий – групповая. Количество обучающихся в одной группе не более 10 человек. Продолжительность занятия 40 минут.

Режим занятий: Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации двигательной деятельности занятия:

- текущие учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

Планируемые результаты программы:

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета: В результате изучения курса «Фитнес - аэробика» обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты: отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты: характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

- формирования чувства ритма и пластики движений;

Предметные результаты: изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес - аэробики;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- участие со сверстниками в подвижных, спортивных играх, эстафетах и конкурсах спортивных игр, эстафет;
- умение анализировать и оценивать результаты собственного труда, сверстников; поиск возможностей и способов их улучшения.
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Программа по внеурочной деятельности «Общая и специальная олимпиадная подготовка» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
2	Основы теоретических знаний	20	20	-	контрольный
3	Общая физическая подготовка	52	-	52	текущий
5	Легкая атлетика	26	4	22	текущий
6	Спортивные игры	18	-	18	текущий
7	Технико-тактическая подготовка	26	6	20	текущий
8	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	итоговый
	Всего часов:	144	35	109	

Раздел 1. Основы теоретических знаний (20 часов)

- 1) Инструктаж по технике безопасности. Значение занятий физической культурой и спорта.
- 2) Физическая подготовка и ее роль в жизни учащихся.
- 3) Рациональный суточный режим. Режим дня и питание.
- 4) Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейших приемы самомассажа.
- 5) Утренняя гимнастика.
- 6) Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
- 8) Общее понятие о строении функциях организма человека, взаимодействия систем организма.
- 9) Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.
- 10) Влияния физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.
- 11) Влияния физических упражнений на систему дыхания.
- 12) История зарождения Олимпийского движения.
- 13) Олимпийские чемпионы современности.
- 14) Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.
- 15) Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности.
- 16) Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок.

- 17) Кровотечение, их виды и меры остановки.
- 18) Восстановительные процессы и их активизация.
- 19) Врачебный контроль и самоконтроль.
- 20) Понятие о тренировке и спортивной форме.
- 21) Понятия общей и специальной физической подготовки.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (52 часа)

1. Строевые упражнения.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатике. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Оздоровительный бег.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 4. Спортивные игры (18 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

1. Подвижные игры.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Раздел 5. Легкая атлетика (26 часов)

Практика. Медленный бег. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, обучение пятерного прыжка в длину. ОФП на все группы мышц.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение на технику 5 по 80м с высокого старта. Прыжки в длину с места с измерением. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники пятерного прыжка.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения по сигналу с разных положений 6 по 40м. Тройной и пятерной прыжок с измерением. ОФП на все группы мышц. Упражнения на перекладине.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег на время 3 по 10м. Обучение техники метания мяча из разных положений на дальность. Ходьба через барьеры.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику в парах 4 по 100м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение метания мяча с 5-6 шагов в цель. Подвижная игра

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники бросков набивного мяча с разных положений м-3кг, д-2 кг. Ходьба через барьеры.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование технике бросков набивного мяча. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Бег свистку (фартлек) 5 по 20 сек- 2 серии. Ходьба через барьеры. Упражнения на гибкость.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 100м. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Запрыгивания на тумбу. Спортивная игра.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Попеременный бег 3 по 200м, 3 по 100м, 3 по 30м. Упражнения на укрепление стоп. Гибкость. Игра на внимание.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 60м. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Показ и рассказ подводящих упражнений. Подвижная игра.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег 3 по 10м. Обучения техники прыжка в высоту. Ходьба и прыжки через барьеры. Эстафеты.

Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение с разных положений 5 по 60м. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.

Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка (26 часов)

Обучение правильной техники бега. Работа ног при беге. Подводящие упражнения для работы ног при беге.

Обучение правильной технике бега. Работа рук при беге. Подводящие упражнения для работы рук при беге. Обучение финиша и остановки после бега.

Обучение техники и тактики эстафетного бега. Тактическая подготовка в беге на выносливость.

Обучение техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет и приземление. Подводящие упражнения.

Обучение техники челночного бега. Старт. Забег до первого отрезка. Разворот на 180 градусов. Финиширование.

Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег. Отталкивание. Переход через планку. Приземление. Подводящие упражнения.

Обучение техники кувыркoв. Стойка на лопатках с руками и без. Подводящие упражнения.
Технический разбор элементов акробатики.

Обучение техники длинного кувырka с разбега, подводящие упражнения.

Обучение техники упражнения переворот в сторону. Подводящие упражнения.

Технический разбор элементов акробатических соединений из программы Всероссийской олимпиады школьников.

Обучение техники ведения мяча и остановки в стойку игрока.

Тактические приемы игры в футболе.

Обучение технике удара мяча по воротам. Тактика вратаря.

Обучение и разбор жестов судьи во время игры.

Обучение техники имитации защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тактическая подготовка и разбор защитных действий при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Обучение техники перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Освоение техники подачи мяча и приема подач. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.

Овладение тактикой игры в нападении и в защите.

Обучение и разбор жестов судьи во время игры в волейболе.

Овладение организаторскими способностями.

Раздел 7. Контрольные и итоговые занятия (2 часа)

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля : беседа, выполнение контрольных упражнений

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Говоря о механизме оценки результатов, надо отметить, что оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

Форма оценки – бально-рейтинговая:

Высокий уровень – 5 баллов;

Средний уровень – 4;

Удовлетворительный уровень – 3

Высокий уровень – соответствует выполнению заданий без замечаний педагога;

Средний уровень – соответствует выполнению заданий с небольшими замечаниями педагога;

Удовлетворительный уровень – соответствует выполнению заданий с помощью педагога.

Основные требования к уровню подготовленности.

Тестирование физической подготовленности осуществляется с помощью контрольных упражнений (тестов)- стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий. Их цель- определить уровень развития отдельных физических, то есть, уровень физической подготовленности учащихся.

Перечисленные ниже контрольные упражнения (тесты) очень показательны, на их основе делают соответствующие выводы и при необходимости вносятся коррективы и тренировочный процесс.

Контрольные упражнения:

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст 16-18лет
		дев
Скоростные	Бег 30м, сек	5,4-6,0
	Бег 60м, сек	-
	Бег 100м, сек	17,5-16,8
Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	9,7-10,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170-190
Выносливость	Бег 1000м	5.00-4.20
	Бег 500м	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	-
	Отжимания в упоре лежа, раз	15-20
	Поднимание туловища за 1 мин, раз	40

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Информационное обеспечение:

Из дидактического обеспечения необходимо наличие расписание занятий секции, наличие разноуровневых, тренировочных упражнений, а также упражнений, предусматривающих постепенное повышение тренировочных нагрузок, индивидуальные задания, задания на выполнение контрольных срезов.

На занятиях используются видеозаписи: «Видео-энциклопедия Олимпиадной подготовки». Обучение основам различных видов спорта, наличие мультимедийной установки.

Кадровое обеспечение:

По данной программе занятия ведет тренер-преподаватель имеющий среднее специальное педагогическое образование и педагогический стаж работы более 3-х лет.

Список использованных источников

1. Заметки по возрастной психологии. ДТДЮ: Психологическая служба, Петрозаводск, 1999.
2. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
3. Максимов В.Г. Педагогическая диагностика в школе: Учебное пособие для студентов ВУЗов, М.: Academia, 2002.
4. Максимова С.Г. Грамотная психодиагностика – и потребность, и необходимость.// Народное образование. – 2001.- №1. – С.116-111.
5. Монахов В.М. Как управлять вероятностью успешного достижения учащимися образовательного стандарта? // Школьные технологии. – 2002. - №1.- С.35-46.
6. Подласый И.П. Педагогический диагноз – средство эффективного влияния на развитие событий. // Школьные технологии. – 2003. -№5. – С.109-117.
7. Путкисто М. Стретчинг: Метод глубокой растяжки. М.: «СОФИЯ», 2003.
8. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 1990.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Группа 1

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Основы теоретических знаний	20		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	02.09.2020	
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	04.09.2020	
3	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой.	2	08.09.2020	
4	Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом.	2	11.09.2020	
5	Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при растяжении связок и ушибах.	2	16.09.2020	
6	Правила, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей.	2	18.09.2020	
7	История зарождения Олимпийского движения.	2	23.09.2020	
8	Физическая культура и спорт в России. Участие российских спортсменов в Олимпийском движении. Спортивные разряды и звания.	2	25.09.2020	
9	Гимнастика. Виды гимнастики, методы и средства обучения.	2	30.10.2020	
10	Инструктаж по технике безопасности. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Работа с инвентарём. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры.	2	02.10.2020	

11	Общая и специальная физическая подготовка	52		
12	Инструктаж техники безопасности на стадионе, правила поведения на спорт. Площадке. Медленный бег 600 м, общие развивающие упражнения (ОРУ), специально беговые упражнения (СБУ), Обучение стартов с разных положений. Подвижная игра.	2	07.10.2020	
13	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 30м. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Эстафеты. Подвижная игра.	2	09.10.2020	
14	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 30м. Бег с высокого старта на технику 5 по 50м. ОФП: силовые упражнения для мышц ног, брюшного пресса, мышц спины и рук. Упражнения на растяжку.	2	13.10.2020	
15	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с высокого старта на технику 5 по 50м. Обучение низкого старта. Бег в парах по команде. ОФП. Подвижная игра.	2	16.10.2020	
16	ОРУ, СБУ. Ускорения на технику с разных положений 5 по 30м. Совершенствование техники бега с низкого старта. Эстафеты	2	21.10.2020	
17	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения в парах на технику 4 по 60м. Обучение техники прыжка в длину с места. ОФП на все группы мышц. Подвижная игра.	1	23.10.2020	
18	ОРУ на гибкость, повторение акробатических соединений. Разучивание техники упражнений. Переворотов в сторону. Подвижная игра.	2	28.10.2020	
19	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения для укрепления стопы. Ходьба через барьеры. ОФП на все группы мышц. Повторный бег 5 по 100м.	1	30.10.2020	
20	Ведение мяча. Упражнения на гибкость. Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	2	04.11.2020	
21	Разминка с мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке, боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра.	2	06.11.2020	
22	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники челночного бега. Упражнение на развитие скоростных-силовых качеств. ОФП на все группы мышц.	1	11.11.2020	
23	Разминка ОРУ с набивными мячами. Совершенствование техники челночного бега. Челночный бег на время 3 по 10м. Ходьба через барьеры. Подвижная игра.	2	13.11.2020	

24	Бег в медленном темпе до 10 минут. ОРУ на силу и гибкость. Ловля мяча и в бросках набивного мяча. Учебная игра.	2	18.11.2020	
25	ОРУ с мячом Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху. и снизу. Стоя боком спиной к цели. Передача мяча над собой.	2	20.11.2020	
26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, нападающий удар с разбега из зоны 2. 4. С передачи мяча из зоны 3.	2	25.11.2020	
27	Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов Упр. На развитие скоростно-силовых способностей.	2	27.11.2020	
28	Медленный бег. ОРУ СБУ. Упражнения на координацию. Упражнения для укрепления стопы. Ходьба через барьеры.	2	02.12.2020 04.12.2020	
29	Разминка. Упражнения на гибкость. Разучить технику длинного кувырка с 2 - 3 шагов разбега. Повторение акробатических элементов.	2	09.12.2020	
30	Совершенствование техники длинного кувырка с 2-3 шагов разбега (демонстрация презентации техники исполнения). Акробатическое соединение.	2	11.12.2020	
31	Совершенствование техники длинного прыжка с 2-3 шагового разбега. (демонстрация презентации техники после приземления.	1	16.12.2020	
32	Разминка. Упражнения на равновесие. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре.	2	18.12.2020	
33	ОРУ на гибкость. ОФП Соединение элементов акробатики. Упражнения в равновесии, кувырок вперед и назад.	2	23.12.2020	
34	Совершенствование техники длинного кувырка с 2-3 шагового разбега. Акробатическое соединение.	2	25.12.2020	
35	ОРУ на гибкость. ОФП. Соединение элементов акробатики. Упражнения в равновесии, 2 кувырка вперед слитно, один-назад.	2	13.01.2021	
36	Медленный бег. Гибкость. Соединение элементов акробатики. Упражнения в равновесии.	2	15.01.2021	
37	Разминка. Упражнения на гибкость. Разучивания техники длинного кувырка вперед с 2-3 шагов. Разбега. Повторение акробатических элементов.	2	20.01.2021	
38	Разминка. Упражнения на равновесие. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение	2	22.01.2021	

	из программы всероссийской олимпиады школьников по ФК.			
39	Совершенствование техники длинного кувырка с разбега. Акробатическое соединение.	2	27.01.2021	
	Спортивные игры	18		
40	Медленный бег. Ведение мяча. Гибкость. Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке боков и лицом. Остановка и передача мяча.	2	29.01.2021	
41	Медленный бег. Ведение мяча. Гибкость. Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча.	2	03.02.2021	
42	Разминка с мячом. ОРУ. Стойка игрока. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по мячу в движении. Игра в футбол.	2	05.02.2021	
43	Медленный бег с мячом ОРУ без предметов, СБУ. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2	10.02.2021	
44	Медленный бег с мячом. ОРУ. СБУ без предметов. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из разных точек.	2	12.02.2021	
45	Разминка с мячом. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Обучение ведению мяча вн. ст.	2	17.02.2021	
46	Медленный бег с мячом, ОРУ. СБУ. Удары по мячу внешней частью подъема. Игра в футбол.	2	19.02.2021	
47	Бег в медленном темпе до 10 мин. ОРУ на гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	24.02.2021	
48	Разминка. ОРУ с набивным мячом. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски с разных точек. Ловля и передача в движении.	2	26.02.2021	
	Легкая атлетика	26		
49	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, обучение пятерного прыжка в длину. ОФП на все группы мышц.	2	03.03.2021	
50	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение на технику 5 по 80м с высокого старта. Прыжки в длину с места с измерением. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники пятерного прыжка.	2	05.03.2021	
51	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения по сигналу с разных положений 4 по 40м. Тройной и пятерной прыжок с измерением. ОФП на все группы мышц. Упражнения на перекладине.	2	10.03.2021	

52	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег на время 3 по 10м. Обучение техники метания мяча из разных положений на дальность. Ходьба через барьеры.	2	12.03.2021	
53	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику в парах 4по 100м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение метания мяча с 5-6 шагов в цель. Подвижная игра.	2	17.03.2021	
54	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	2	19.03.2021	
55	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники бросков набивного мяча с разных положений м-3кг, д-2 кг. Ходьба через барьеры.	2	24.03.2021	
56	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование технике бросков набивного мяча. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.	2	26.03.2021	
57	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 60м. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Показ и рассказ подводящих упражнений. Подвижная игра.	2	31.03.2021	
58	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Челночный бег 3 по 10м. Обучения техники прыжка в высоту. Ходьба и прыжки через барьеры. Эстафеты.	2	02.04.2021	
59	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорение с разных положений 5 по 60м. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.	2	07.04.2021	
60	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 3 по 100. Ходьба через барьеры. Совершенствование техники прыжков через барьеры. Эстафеты.	2	09.04.2021	
61	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Попеременный бег 7 по 100м. упражнения с набивным мячом. ОФП на все группы мышц. Спортивная игра.	2	14.04.2021	
	Технико-тактическая подготовка	26		
62	Обучение правильной техники бега. Работа ног при беге. Подводящие упражнения для работы ног при беге.	2	16.04.2021	
63	Обучение правильной технике бега. Работа рук при беге. Подводящие упражнения для работы рук при беге. Обучение финиша и остановки после бега.	2	21.04.2021	
64	Обучение техники и тактики эстафетного бега. Тактическая подготовка в беге на выносливость.	2	23.04.2021	

65	Обучение техники прыжка в длину с места, с разбега, тройной прыжок. Подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полет и приземление. Подводящие упражнения.	2	28.04.2021	
66	Обучение техники челночного бега. Старт. Забег до первого отрезка. Разворот на 180 градусов. Финиширование.	2	30.04.2021	
67	Обучение и разбор жестов судьи во время игры.	2	05.05.2021	
68	Обучение техники имитации защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	07.05.2021	
69	Тактическая подготовка и разбор защитных действий при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	10.05.2021	
70	Обучение техники перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2	12.05.2021	
71	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.	2	14.05.2021	
72	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.	2	19.05.2021	
73	Обучение и разбор жестов судьи во время игры в волейболе.	2	21.05.2021	
74	Контрольные нормативы	2	26.05.2021 28.05.2021	
	Итого	144		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Группа 2

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Основы теоретических знаний	20		
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	2	02.09.2020	
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	2	07.09.2020	
3	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся. Влияние занятий легкой атлетикой на совершенствование аппарата дыхания, опорно-двигательного аппарата, нервно-мышечной и сердечно-сосудистой.	2	09.09.2020	
4	Значение врачебно-педагогического контроля и самоконтроля при занятиях. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культуры и спортом.	2	14.09.2020	
5	Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при растяжении связок и ушибах.	2	16.09.2020	
6	Правила, организация и проведение соревнований. Виды соревнований. Права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей.	2	21.09.2020	
7	История зарождения Олимпийского движения.	2	23.09.2020	
8	Физическая культура и спорт в России. Участие российских спортсменов в Олимпийском движении. Спортивные разряды и звания.	2	28.09.2020	
9	Гимнастика. Виды гимнастики, методы и средства обучения.	2	30.09.2020	
10	Инструктаж по технике безопасности. История и развитие футбола и мини- футбола в России. Работа с инвентарём. Техника безопасности на занятиях по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России. Основы техники и тактики игры в волейбол. Понятие о технике игры. Характеристика приемов игры. Понятие о тактике игры.	2	05.10.2020	

	Общая и специальная физическая подготовка	52		
11	Инструктаж техники безопасности на стадионе, правила поведения на спорт. Площадке. Медленный бег 600 м, общие развивающие упражнения (ОРУ), специально беговые упражнения (СБУ), Обучение стартов с разных положений. Подвижная игра.	2	07.10.2020	
12	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 30м. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Эстафеты. Подвижная игра.	2	12.10.2020	
13	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с разных положений 5 по 30м. Бег с высокого старта на технику 5 по 50м. ОФП: силовые упражнения для мышц ног, брюшного пресса, мышц спины и рук. Упражнения на растяжку.	2	14.10.2020	
14	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения с высокого старта на технику 5 по 50м. Обучение низкого старта. Бег в парах по команде. ОФП. Подвижная игра.	2	19.10.2020	
15	ОРУ, СБУ. Ускорения на технику с разных положений 5 по 30м. Совершенствование техники бега с низкого старта. Эстафеты	2	21.10.2020	
16	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения в парах на технику 4 по 60м. Обучение техники прыжка в длину с места. ОФП на все группы мышц. Подвижная игра.	1	23.10.2020	
17	Медленный бег до 10 мин. ОРУ, СБУ, удары по мячу в движении. Игра «Квадрат».	2	28.10.2020	
18	Бег в медленном темпе до 10 мин. ОРУ на силу и гибкость. Ловля мяча на месте и в движении.	1	02.11.2020	
19	ОРУ с мячом. Передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра.	2	09.11.2020	
20	ОРУ с мячом. Передача мяча сверху и снизу.	2	11.11.2020	
21	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники челночного бега. Упражнение на развитие скоростных-силовых качеств. ОФП на все группы мышц.	1	11.11.2020	
22	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, нападающий удар с разбега из зоны 2. 4. С передачи мяча из зоны 3.	2	16.11.2020	
23	ОРУ с мячом Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча в прыжке через сетку. Передача мяча сверху. и снизу. Стоя боком спиной к цели. Передача мяча над собой.	2	18.11.2020	
24	Медленный бег. ОРУ СБУ. Ускорение с разных положений 5 по 50м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2	23.11.2020	

25	Обучение технике тройного прыжка. ОФП на все группы мышц.	2	25.11.2020	
26	Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов Упр. На развитие скоростно-силовых способностей.	2	30.11.2020	
27	Медленный бег. ОРУ СБУ. Бег на время 3 по 30м, 3 по 60м Упражнения на координационной лестнице. Подвижные игры.	4	02.12.2020 07.12.2020	
28	Медленный бег. ОРУ СБУ. Бег на время. Обучение технике челночного бега.	2	09.12.2020	
29	Совершенствование техники длинного кувырка с 2-3 шагов разбега (демонстрация презентации техники исполнения). Акробатическое соединение.	2	11.12.2020	
30	Медленный бег. ОРУ СБУ. Совершенствование техники челночного бега. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств.	2	14.12.2020	
31	ОФП на все группы мышц. Медленный бег. Челночный бег на время. 3 по 10,30,60 м.	2	16.12.2020	
32	Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Правила пользования оборудованием во время занятий акробатикой.	2	21.12.2020	
33	Обучение фронтального и горизонтального равновесия. Обучение технике кувырков вперед и назад в группировке.	2	23.12.2020	
34	Разминка. Упражнения на растяжку. Разучивания техники длинного кувырка вперед с 2-3 шагов. Разбега. Повторение акробатических элементов.	2	28.01.2021	
35	Медленный бег. ОРУ на гибкость. Соединение элементов акробатики. Упражнения в равновесии.	2	11.01.2021 13.01.2020	
36	Разминка. Упражнения на гибкость. Разучивания техники длинного кувырка вперед с 2-3 шагов. Разбега. Повторение акробатических элементов.	2	18.01.2021	
37	Разминка. Упражнения на равновесие. ОРУ на гибкость. Разучить акробатическое соединение из программы всероссийской олимпиады школьников по ФК.	4	20.01.2021 25.01.2020	
38	Совершенствование техники длинного кувырка с разбега. Акробатическое соединение.	2	27.01.2021	
Спортивные игры		18		
39	Медленный бег. Ведение мяча. Гибкость. Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке боков и лицом. Остановка и передача мяча.	2	27.01.2021	

40	Медленный бег до 10 мин. Ведение мяча. Обучение стойки игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча.	2	01.02.2021	
41	Разминка с набивным мячом. ОРУ. Стойка игрока. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Удары по мячу в движении. Игра в футбол.	2	03.02.2021	
42	Медленный бег с мячом ОРУ без предметов, СБУ. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	2	08.02.2021	
43	Медленный бег с мячом. ОРУ. СБУ без предметов. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из разных точек.	2	10.02.2021	
44	Разминка с мячом. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Обучение ведению мяча вн. ст.	2	15.02.2021	
45	Медленный бег с мячом, ОРУ. СБУ. Удары по мячу внешней частью подъёма. Игра в футбол.	2	17.02.2021	
46	Бег в медленном темпе до 10 мин. ОРУ на гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	24.02.2021	
	Легкая атлетика	26		
47	Разминка ОРУ с мячом. Передача мяча в прыжке, через сетку. Передача мяча в парах, в движении. Передача мяча в четверках с перемещением зоны.	2	01.03.2021	
48	Медленный бег. До 10 мин. ОРУ с мячом. Прыжки в длину с места с измерением. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники пятерного прыжка.	2	03.03.2021	
49	Разминка. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером, нападающий удар с разбега из зоны 2, 4 с передачей мяча.	2	10.03.2021	
50	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Прыжок в длину с места, разбега, тройной прыжок, обучение 5-ного прыжка в длину. ОФП на все группы мышц.	2	15.03.2021	
51	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику в парах 4по 100м. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Обучение метания мяча с 5-6 шагов в цель. Подвижная игра.	2	17.03.2021	
52	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	2	22.03.2021	

53	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники бросков набивного мяча с разных положений м-3кг, д-2 кг. Ходьба через барьеры.	2	24.03.2021	
54	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники бросков набивного мяча. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.	2	29.03.2021	
55	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Ускорения на технику 5 по 60м. Обучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания». Показ и рассказ подводящих упражнений. Подвижная игра.	2	31.03.2021	
56	Медленный бег. Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета.	2	05.04.2021	
57	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Обучение техники бросков набивного мяча с разных сторон. М-3 кг, д-2 кг, Ходьба через барьеры.	2	07.04.2021	
58	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Совершенствование техники бросков набивного мяча. ОФП на все группы мышц. Упражнения на гибкость.	2	12.04.2021	
59	Медленный бег. ОРУ, СБУ. Попеременный бег 7 по 100м. упражнения с набивным мячом. ОФП на все группы мышц.	2	14.04.2021	
	Технико-тактическая подготовка	26		
60	Технический разбор элементов акробатики.	2	19.04.2021	
61	Обучение технике бега. Подводящие упражнения.	2	21.04.2021	
62	Технический разбор элементов акробатики..	2	26.04.2021	
63	Обучение технике ведения мяча и остановки в стойку игрока.	2	28.04.2021	
64	Обучение и разбор жестов судьи во время игры.	2	05.05.2021	
65	Обучение техники имитации защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.	2	07.05.2021	
66	Обучение технике перехват мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2	12.05.2021	
67	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.	2	14.05.2021	
68	Освоение техники подачи мяча и приема подач. Освоение техники прямого нападающего удара и овладение техникой защитных действий.	2	17.05.2021	
69	Обучение и разбор жестов судьи во время игры в волейболе.	2	19.05.2021	
70	Овладение организаторскими способностями.	2	24.05.2021	
71	Контрольные нормативы	2	26.05.2021	

		Итого	144		
--	--	--------------	------------	--	--