

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2
городского округа город Магусурово Костромской области

ОДОБРЕНО
на заседании педагогического совета
от 30 августа 2022 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШКОЛА ЧЕМПИОНОВ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор:
Блазверчев Дмитрий Владимирович,
педагог дополнительного образования

Городской округ город Магусурово
2022 год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Характеристика программы.....	4
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	5
Учебный план.....	6
Календарный учебный график.....	6
Содержание программного материала.....	6
Модуль «Спортивная гимнастика»	6
Модуль «Лыжные гонки».....	7
Модуль «Спортивные игры».....	8
Методические материалы	9
Оценочные материалы (система мониторинга).....	10
Материально-техническое обеспечение.....	11
Информационное обеспечение.....	12
Приложение №1	13

Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая модульная программа физкультурно-спортивной направленности «Школа чемпионов», составлена на основе образовательных программ для ДЮСШ по баскетболу, волейболу, футзалу, лыжным гонкам и спортивной гимнастике. В соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", приказа Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на годичном этапе подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Актуальность программы. Переход ребенка от преимущественно игровой деятельности к учебной в связи с переходом из ДОУ в школу обуславливает значительное снижение двигательной активности в течение учебного дня. Однако растущий организм требует высокой физической активности, комплексное совершенствование двигательных качеств способствует оптимальному развитию всех систем организма. Ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Школа чемпионов» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной и охватывает широкий спектр видов спорта, способствуя разностороннему развитию детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа чемпионов» состоит из 3 модулей: **1 модуль** – Спортивная гимнастика; **2 модуль** – Лыжные гонки; **3 модуль** – Спортивные игры.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Школа чемпионов» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа рассчитана на 36 недель обучения для детей от 6 до 10 лет. В программе заложены следующие принципы:

- принцип комплексности, предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.
- принцип преемственности, определяет системность изложения программного материала по этапам годичного цикла. При обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа отличается тем, что ориентирована на максимально возможное разнообразие видов спортивной деятельности в рамках одной программы, преподавание модулей предполагается специалистами высокого класса.

Характеристика программы

Программа предусматривает межпредметные связи физической культуры с анатомией и физиологией, гигиеной, музыкой, раскрывает содержание занятий, объединенных в модульные физкультурно-спортивные разделы:

модуль – Спортивная гимнастика, **модуль** – Лыжные гонки, **модуль** – Спортивные игры

Содержание модулей

модуль «Спортивная гимнастика»

Общая физическая подготовка;

Развитие двигательных качеств;

Техническая подготовка.

модуль «Лыжные гонки»:

Общая физическая подготовка;

Специальная физическая подготовка;

Технико-тактическая подготовка.

модуль «Спортивные игры»:

Футзал;

Баскетбол;

Настольный теннис;

Волейбол.

Цель программы: содействие разностороннему развитию личности ребёнка, его самоопределению посредством физической культуры, формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям спортом, приобщение к здоровому образу жизни и гармоничному физическому развитию.

Задачи:

Оздоровительные:

Формировать правильную осанку, развивать двигательные качества, способствовать оптимальному развитию функциональных систем организма.

Образовательные:

Ознакомить детей с терминологией упражнений и основами правил соревнований. Сформировать представления об различных видах спорта, снарядах, инвентаре и соблюдении правил техники безопасности во время занятий. Ознакомить с физическими возможностями организма, режимом дня, правилами личной гигиены, правильным питанием.

Воспитательные:

Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях активного отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Прививать дружеские взаимоотношения со сверстниками, доброжелательное отношение к людям. Воспитывать решительность, смелость, уверенность, способность к волевому усилию, настойчивость.

Планируемые результаты:

- раскрытие индивидуальных предрасположенностей каждого ребенка;
- ознакомление с организацией и проведением разнообразных форм занятий физическими упражнениями, видами спорта;
- овладение основами техники различных видов спорта;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Организационно-педагогические условия реализации программы

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа по характеру деятельности — модульная, образовательная.

По педагогическим целям — практико-ориентированная, развивающая двигательные способности, познавательная.

По форме занятий — групповая.

По возрастным особенностям - 6-10 лет.

Наполняемость групп – 8-12 человек.

Продолжительность программы: 1 год, 144 часа

Для успешной реализации модульной программы необходимо обеспечить следующие психолого-педагогические условия:

- формирование и поддержка положительной самооценки обучающихся, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательном процессе форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;
- построение образовательного процесса на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка педагогами положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- поддержка Учреждением и педагогами, родителей обучающихся, в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей воспитанников непосредственно в образовательный процесс.

Факторы риска выполнения программы.

Изменение расписания занятий.

Недопустимость проведения занятий в связи с температурным режимом.

Эпидемиологические мероприятия (карантин и др.).

Перспективы продолжения обучения.

Лицо, положительно сдавшее контрольные испытания, получает возможность продолжить обучение по дополнительным образовательным программам для детей по видам спорта «Спортивная гимнастика», «Лыжные гонки», «Баскетбол» и «Футбол», «Волейбол», «Настольный теннис».

Учебный план.

№ п/п	Модули	Трудоёмкость (количество академических часов)			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Спортивная гимнастика	6	46	52	Контрольные упражнения
2.	Лыжные гонки	6	46	52	Соревнование
3.	Спортивные игры	4	36	40	Контрольные элементы
Всего		16	128	144	

Календарный учебный график

Дисциплины (модули)	Сроки реализации	Всего учебных часов в год	Количество во часов в неделю	Количество занятий в неделю, продолжительность занятия (мин)
Спортивная гимнастика	Сентябрь-ноябрь	52	4	2 по 2*40
Лыжные гонки	Декабрь-март	52	4	2 по 2*40
Спортивные игры	Март-май	40	4	2 по 2*40

Содержание программного материала.

Модуль «Спортивная гимнастика»

Учебный элемент «Общая физическая подготовка»

Традиционные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15), ведение колонны. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия.

Прыжки: на двух ногах с поворотами, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (запрыгивание на высоту 15-20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Учебный элемент «Развитие двигательных качеств»

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на развитие гибкости.

Упражнения на развитие ловкости.

Упражнения на развитие быстроты.

Упражнения на развитие выносливости.

Учебный элемент «Техническая подготовка»

Теоретические сведения. Техника безопасности. История спортивной гимнастики. Значение гимнастики в повседневной жизни.

Вольные упражнения (акробатика). Стойки и равновесия. Прыжки и подскоки. Повороты и развороты. Кувырки, перевороты и перекаты. Полушпагат, шпагат, мост. Упражнения под музыку.

Упражнения на бревне. Вскоки, спрыгивания. Шаги, повороты, прыжки. Стойки и равновесия.

Упражнения на брусьях. Висы, подъёмы, упоры. Вскок и соскок.

Упражнения на перекладине. Висы, подтягивание, подъёмы, упоры. Вскок и соскок.

Упражнения со снарядами. Упражнения со скакалками, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с мячами.

Опорный прыжок. Вскок и соскок. Напрыгивание на мостик. Прыжок согнув ноги.

Упражнения на кольцах. Висы, подтягивание, подъёмы. Вскок и соскок. Размахивания.

Упражнения на маховом коне. Вскок и соскок. Упоры. Махи, перемахи.

Соревновательная часть. Показательные выступления с комбинациями из изученных элементов гимнастики в музыкальном сопровождении.

Модуль «Лыжные гонки»

Учебный элемент «Общая физическая подготовка»

Традиционные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 5 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (10x3=30), ведение колонны. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия.

Прыжки: на двух ногах с поворотами, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5-10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (запрыгивание на высоту 15-20 см).

Сохранение равновесия после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры с направленным развитием двигательных качеств.

Учебный элемент «Специальная физическая подготовка»

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

На занятиях модуля «Льжные гонки», основное внимание уделяется развитию физических качеств - быстроте и общей выносливости.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые подвижные игры.

Выносливость, как и быстрота,— важнейшее качество, необходимое для любого упражнения в лыжном спорте. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть небыстрый бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т. д.

Учебный элемент «Технико-тактическая подготовка»

Теоретические сведения. Техника безопасности. История лыжных видов спорта. Лыжный инвентарь. Значение лыжных видов спорта в повседневной жизни.

Лыжные хода. Классификация. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Перемещения на лыжах без палок. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Подвижные игры и эстафеты на лыжах.

Горная часть. Спуски. Стойки лыжника на спусках. Торможение. Соревнования на дальность спуска. Эстафеты на лыжных спусках. Подъемы. Подъем лесенкой. Подъем ёлочкой. Подъем полуёлочкой. Подъем ступающим шагом. Соревнования на скорость подъема.

Соревновательная часть. Соревнования на дистанции 500 метров и 1000 метров.

Модуль «Спортивные игры»

Учебный элемент «Футзал»

Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Техника безопасности при занятиях футзалом. Основы правил футзала. Площадка и инвентарь для футзала. Перемещения в футзале. Жонглирование футбольным мячом: индивидуальное и в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Удар по воротам. Элементы вратарской техники. Пробные игры. Контрольные элементы.

Учебный элемент «Баскетбол»

Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Основы правил баскетбола. Площадка и инвентарь для баскетбола. Перемещения в баскетболе. Жонглирование баскетбольным мячом: индивидуальное и в парах. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Бросок в кольцо двумя от груди с места. Пробные игры. Контрольные элементы.

Учебный элемент «Настольный теннис»

Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Основы правил настольного тенниса. Оборудование и инвентарь для настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом: индивидуальное и в парах. Пробные игры. Контрольные элементы.

Учебный элемент «Волейбол»

Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы правил волейбола. Площадка и инвентарь для волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол. Стойка волейболиста. Перемещения в волейболе. Верхняя передача мяча над собой, верхняя передача мяча в парах. Контрольные элементы.

Методические материалы

Раздел или темы программы	Форма занятий	Приемы и методы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактические материалы	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
Модуль «Спортивная гимнастика»					
Общеподготовка (ОФП)	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах. ОРУ, бег	Таблицы, схемы, карточки	скакалки, гимнастические палки, маты	Наблюдение, контрольные упражнения
Развитие двигательных качеств	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах. ОРУ, бег, прыжки	Карточки, плакаты	Канат, турник, скакалки, гимнастические палки, маты	Наблюдение, контрольные упражнения
Техника безопасности	Групповой	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Инструкция	Беседа
Техническая подготовка	Групповой, индивидуальный	Словесный, наглядный показ. Вольные упражнения, упражнения на снарядах	Карточки, терминология, жестикуляция	Маты, гимнастические снаряды, музыкальный центр	Показательные выступления под музыку
Модуль «Лыжные гонки»					
Техника безопасности	Групповой	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Инструкция	Беседа
Общеподготовка (ОФП)	Групповой, индивидуальный, фронтальный	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах. ОРУ, бег	Таблицы, схемы, карточки	скакалки, турник, маты	Наблюдение, контрольные упражнения
Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповой, индивидуальный	Словесный, наглядный показ. Бег с ускорением, бег под уклоном, медленный бег, ходьба	Литература, справочные материалы	Фишки, барьеры	Наблюдение, контрольные упражнения
Технико-тактическая подготовка	Групповой, индивидуальный, поточный	Словесный, наглядный показ. Ходьба на лыжах, разминочный бег	Карточки, плакаты	Лыжный инвентарь, лыжная трасса	Контрольные испытания
Модуль «Спортивные игры»					
Техника безопасности	Групповой	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы	Инструкция	Беседа
Футзал	Групповой, индивидуальный	Словесный, наглядный показ. Бег змейкой, восьмеркой, спиной вперед, передача мяча на месте, остановка мяча, ведение мяча, удары по мячу, подвижные игры	Таблицы, схемы, карточки	Футбольные мячи, манишки, ворота	Наблюдение

Баскетбол	Групповой, индивидуальный	Словесный, наглядный показ. Бег, перемещения, передачи мяча на месте, ведение мяча, броски, подвижные игры	Таблицы, схемы, карточки	Баскетбольные мячи, манишки, щиты, кольца	Наблюдение
Настольный теннис	Групповой, индивидуальный	Словесный, наглядный показ. Жонглирование теннисным мячом: индивидуальное и в парах. Пробные игры. Контрольные элементы.	Таблицы, схемы, карточки	Столы для настольного теннисе, ракетки, мячи, сетки	Наблюдение
Волейбол	Групповой, индивидуальный	Словесный, наглядный показ. Бег, перемещения, передачи мяча на месте, пионербол, подвижные игры	Таблицы, схемы, карточки	Волейбольные мячи, манишки, стойки и сетка	Наблюдение

Оценочные материалы (система мониторинга).

Мониторинг - это процесс непрерывного научно обоснованного, слежения за состоянием, развитием педагогического процесса в целях оптимального выбора образовательных целей, задач и средств их решения. Системой мониторинга в данной рабочей программе является: достижения детьми планируемых результатов освоения программы. Мониторинг проводится три раза в год (в сентябре, декабре и мае). В проведении мониторинга участвуют педагоги, психологи и медицинские работники.

Методы проведения мониторинга:

Наблюдение - это один из основных эмпирических методов, состоящий в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии психических явлений с целью изучения их специфических изменений в определенных условиях и поиска смысла этих явлений, который непосредственно не дан.

Беседа – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. По форме беседа может представлять собой стандартизированный опрос, характеризующийся заранее определенными набором и порядком вопросов. Свободный опрос по форме приближается к обычной беседе и носит естественный, неформальный характер.

Контрольные испытания:

исполнение контрольных комбинаций из изученных упражнений под музыку;
выполнение установленных контрольных упражнений по ОФП;
систематический анализ пройденных комплексов по видам.

Оценка уровня физической подготовленности в завершении программы (в баллах):

№	Контрольные упражнения и единицы измерения	Мальчики			Девочки		
		2	1	0	2	1	0
1	Бег 30 м (сек.)	6.9	7.1	Больше 7.1	7.2	7.4	Больше 7.4
2	Прыжок в длину с места (см)	115	105	Меньше 105	105	100	Меньше 100
3	Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек (раз)	12	9	Меньше 9	10	7	Меньше 7

Материально-техническое обеспечение.

№	Материально-техническое оснащение программы	Количество
1.	Гимнастические маты	15
2.	Скакалки	15
3.	Палка гимнастическая	25
4.	Волейбольные мячи	10
5.	Стойки волейбольные (комплект)	1
6.	Сетка волейбольная	1
7.	Баскетбольные мячи	20
8.	Баскетбольные щиты	4
9.	Футбольные мячи	10
10.	Футзальные мячи	10
11.	Ворота для футзала	2
12.	Сетка на ворота	2
13.	Сетка для переноски мячей	2
14.	Теннисные мячи	20
15.	Ракетки теннисные	15
16.	Стол теннисный	2
17.	Бревно гимнастическое	2
18.	Брусья	2
19.	Кольца гимнастические	2
20.	Конь маховый	1
21.	Стол для опорного прыжка	1
22.	Мостик гимнастический	2
23.	Манишки	10
24.	Барьер легкоатлетический	10
25.	Перекладина гимнастическая	1
26.	Турник	5
27.	Гимнастическая скамья	4
28.	Лыжи	20
29.	Ботинки лыжные	20
30.	Палки лыжные	20
31.	Флажки для разметки лыжных трасс (комплект)	1
32.	Секундомер	2
33.	Музыкальный центр	1

Информационное обеспечение.

1. Бондаренко Г.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет: Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ-Воронеж: И. Лакоценина Н.А., 2012. - 176 с.
2. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры- эстафеты/ Е.К. Воронова. - Волгоград: Учитель, 2012. - 127 с.
3. Дереклеева П.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М.: Ва-ко, 2014.
4. Дружинин В.Е. Психическое здоровье детей. - М., 2002 г.
5. Змановский Ю.Ф. Авторская программа «Здоровый школьник» - М. 1996
6. Кенеман А.В. Детские подвижные игры.: Просвещение, 1989 г.
7. Кириллова Т.А. Комплексы упражнений (ОРУ) и подвижных игр на свежем воздухе для детей логопедических групп (ОПР) с 3 до 7 лет. Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2008. - 432 с.
8. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000 г.
9. Кудрявцев В. Г., Нестерюк Г.В., Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - Ч. 1 ;2. - М. 1999 г.
10. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов / М.Кук; 11ер. с англ. Л. Зарохович. - М.: ООО «Издательство АС Г»: ООО «Издательство Астрель», 2003 г.
11. Любомирский Л.Е., Возрастные особенности движений детей и подростков. М. 1979 г.
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-10 лет. - М.: Туманит. Изд. 1 (Центр ВЛАДОС, 2012. - 112 с.
13. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮСШОР, автор Андреев С.П., Алиев Э., Левин В.С., Еременко К.В. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
14. Примерная программа по баскетболу для ДЮСШ и СДЮСШОР, автор Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. - М.: «Советский спорт», 2008 г.

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Школа чемпионов»

Календарно-тематическое планирование

План	Факт	Содержание программного материала	Количество часов
Модуль «Спортивная гимнастика»			52
1.09		Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.	2
4.09		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки.	2
8.09		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки, равновесие.	2
11.09		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки, упражнения в парах.	2
15.09		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки, упражнения под музыку.	2
18.09		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития силы.	2
22.09		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости.	2
25.09		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития ловкости.	2
29.09		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития быстроты.	2
2.10		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
6.10		<i>Теоретические сведения.</i> Техника безопасности. История спортивной гимнастики.	2
9.10		<i>Теоретические сведения.</i> Техника безопасности. Значение гимнастики в повседневной жизни.	2
13.10		<i>Вольные упражнения (акробатика).</i> Стойки и равновесия.	2
16.10		<i>Вольные упражнения (акробатика).</i> Прыжки и подскоки. Повороты и развороты.	2
20.10		<i>Вольные упражнения (акробатика).</i> Кувырки, перевороты и перекаты.	2
23.10		<i>Вольные упражнения (акробатика).</i> Полушпагат, шпагат, мост.	2
27.10		<i>Вольные упражнения (акробатика).</i> Упражнения под музыку.	2
30.10		<i>Упражнения на бревне.</i> Вскоки, спрыгивания. Шаги, повороты, прыжки.	2
3.11		<i>Упражнения на бревне.</i> Стойки и равновесия. Комбинация элементов.	2
6.11		<i>Упражнения на брусьях.</i> Висы, подьёмы, упоры. Вскок и соскок.	2
10.11		<i>Упражнения на брусьях.</i> Висы, подьёмы, упоры. Вскок и соскок. Комбинация элементов.	2
13.11		<i>Упражнения на перекладине.</i> Висы, подтягивание, подьёмы, упоры. Вскок и соскок.	2
17.11		<i>Упражнения со снарядами.</i> Упражнения со скакалками, упражнения с гимнастическими палками, упражнения с мячами. <i>Упражнения на маховом коне.</i> Вскок и соскок. Упоры. Махи, перемахи.	2
20.11		<i>Опорный прыжок.</i> Вскок и соскок. Напрыгивание на мостик. Прыжок согнув ноги.	2
24.11		<i>Упражнения на кольцах.</i> Висы, подтягивание, подьёмы. Вскок и соскок. Размахивания.	2
27.11		<i>Соревновательная часть.</i> Показательные выступления с комбинациями из изученных элементов гимнастики под музыку	2

Модуль «Лыжные гонки»			52
1.12		Основы техники безопасности при занятиях лыжными видами спорта. История лыжных видов спорта.	2
4.12		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки. Значение лыжных видов спорта в повседневной жизни.	2
8.12		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки, равновесие на одной лыже. Лыжный инвентарь.	2
11.12		Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, повороты, прыжки, упражнения на свежем воздухе.	2
15.12		Общая физическая подготовка. Подвижные игры с направленным развитием двигательных качеств на свежем воздухе.	2
18.12		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
22.12		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
25.12		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
29.12		Соревнования «Новогодняя гонка» на дистанции 500 метров	2
12.01		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
15.01		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития быстроты.	2
19.01		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития силы.	2
22.01		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости.	2
26.01		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития ловкости.	2
29.01		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
2.02		Развитие двигательных качеств. Упражнения для развития выносливости.	2
5.02		<i>Лыжные хода.</i> Классификация. Ступающий шаг.	2
9.02		<i>Лыжные хода.</i> Скользящий шаг. Перемещения на лыжах без палок.	2
12.02		<i>Лыжные хода.</i> Одновременный одношажный ход.	2
16.02		<i>Лыжные хода.</i> Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход.	2
19.02		<i>Лыжные хода.</i> Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	2
26.02		<i>Горная часть.</i> Спуски. Стойки лыжника на спусках. Торможение.	2
2.03		<i>Горная часть.</i> Спуски. Стойки лыжника на спусках. Торможение. Эстафеты на лыжных спусках.	2
5.03		<i>Горная часть.</i> Спуски. Стойки лыжника на спусках. Торможение. Соревнования на дальность спуска.	2
9.03		<i>Горная часть.</i> Подъемы. Подъем лесенкой. Подъем ёлочкой. Подъем ступающим шагом. Соревнования на скорость подъема.	2
12.03		Соревнования «Широкая масленица: гонка за блинами» на дистанции 1000 метров	2
Модуль «Спортивные игры»			40
16.03		<i>Футзал.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Техника безопасности при занятиях футзалом.	2
19.03		<i>Футзал.</i> Основы правил футзала. Площадка и инвентарь для футзала. Перемещения в футзале.	2
23.03		<i>Футзал.</i> Жонглирование футбольным мячом: индивидуальное и в парах. Ведение мяча на месте и в движении.	2
26.03		<i>Футзал.</i> Передачи мяча. Удар по воротам. Элементы вратарской техники. Пробные игры.	2
30.03		<i>Футзал.</i> Пробные игры. Контрольные элементы.	2
2.04		<i>Баскетбол.</i> Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	2
6.04		<i>Баскетбол.</i> Основы правил баскетбола. Площадка и инвентарь для баскетбола. Перемещения в баскетболе.	2
9.04		<i>Баскетбол.</i> Жонглирование баскетбольным мячом: индивидуальное и в парах. Ведение мяча на месте и в движении.	2

13.04	<i>Баскетбол.</i> Передачи мяча. Бросок в кольцо двумя от груди с места. Пробные игры.	2
16.04	<i>Баскетбол.</i> Пробные игры. Контрольные элементы.	2
20.04	<i>Настольный теннис.</i> Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Основы правил настольного тенниса.	2
23.04	<i>Настольный теннис.</i> Оборудование и инвентарь для настольного тенниса. Жонглирование теннисным мячом: индивидуальное и в парах.	2
27.04	<i>Настольный теннис.</i> Жонглирование теннисным мячом: индивидуальное и в парах. Пробные игры.	2
30.04	<i>Настольный теннис.</i> Жонглирование теннисным мячом: индивидуальное и в парах. Пробные игры.	2
11.05	<i>Настольный теннис.</i> Пробные игры. Контрольные элементы.	2
14.05	<i>Волейбол.</i> Техника безопасности при занятиях волейболом. Основы правил волейбола. Пионербол.	2
18.05	<i>Волейбол.</i> Площадка и инвентарь для волейбола. Подвижные игры с элементами волейбола. Пионербол.	2
21.05	<i>Волейбол.</i> Стойка волейболиста. Перемещения в волейболе. Пионербол.	2
25.05	<i>Волейбол.</i> Верхняя передача мяча над собой, верхняя передача мяча в парах. Пионербол.	2
28.05.	<i>Волейбол.</i> Пионербол. Контрольные элементы.	2
	Итого:	144