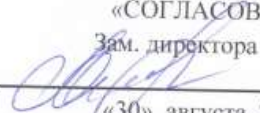


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа – интернат имени Героя РФ А.Н. Рожкова»
с.п. Мулино Володарский муниципальный район Нижегородская область

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
педагогов дополнительного образования
«30» августа 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР

М.А. Антипова
«30» августа 2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ КШИ
документов С.В. Мельников
«31» августа 2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Общефизическая подготовка»
9,10,11 класс**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кадетская школа – интернат имени Героя РФ А.Н. Рожкова»
с.п. Мулино Володарский муниципальный район Нижегородская область

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМО
педагогов дополнительного образования
«30» августа 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УВР

М.А. Антипова
«30» августа 2016 г.


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ КШИ
документов С.В. Мельников
«31» августа 2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Общефизическая подготовка»
9,10,11 класс**

Содержание

1. Пояснительная записка	- 2-4
2. Содержание изучаемого курса	- 5-7
3. Учебно-тематический план	- 8-19
4. Методическое обеспечение программы	- 20-21
5. Список литературы	- 22

Пояснительная записка

Данная программа разработана с учетом требований Конституции РФ, Федеральных законов «О воинской обязанности и военной службе», «Об обороне», «О гражданской обороне», постановлений правительства РФ, приказов

министерства обороны РФ и приказов министерства образования РФ, сборника нормативов по боевой подготовке Сухопутных войск, Наставления по физической подготовке 2001г., учебника «Физическая подготовка» и предназначена для организации занятий с подростками в системе общефизической подготовки.

Программа направлена на создание физической и психологической основ у кадет, позволяющих им в дальнейшем продолжить учебу в высших учебных заведениях силовых структур и МЧС, а также направлены на сплочение кадетских коллективов, развитие у кадет чувства товарищества и взаимопомощи.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы заключается в приобщении подростков к здоровому образу жизни, необходимости отвлечения подростков от вредных привычек (курения, наркозависимости, токсикомании, алкоголизма).

Программа рассчитана для дополнительного образования учащихся 9-11 классов кадетской школы-интерната.

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физический, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель программы:

- формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом; закрепление навыков управления своими эмоциями.

Задачи программы:

- содействие гармоничному физическому развитию;

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- воспитывать высокие волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость);
- воспитывать веру в свои силы, конечную победу над сильным противником, несмотря на возможные временные неудачи;
- развитие необходимых физических качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции);
- повышать скоростные качества и общую выносливость кадет;
- совершенствовать координацию движений кадет, ловкость, умение владеть своим телом;
- обеспечить физическую готовность кадет к службе в Вооруженных Силах РФ;
- предупреждать спортивные травмы.

Курс данной программы рассчитан на 3 учебных года (всего - 612 часов, 204 часа в год).

Программа предназначена для занятий с подростками 14-17 лет.

На проведение секции предусмотрено 6 учебных часов в неделю по 40 минут (ежедневно, кроме воскресенья).

Занятия секции проводятся на стадионе, спортивном городке, полосе препятствий, на участке с пересеченной местностью, а в холодное время года – в спортивном зале, в рекреациях. Занятия по лыжной подготовке, кроссы по пересеченной местности, лыжный переход проводятся в лесу, на заранее подготовленным лыжной и кроссовой дистанциям.

Формы проведения занятий:

- проведение физических тренировок, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости и ловкости;
- проведение эстафет и состязаний между отделениями (взводами);
- участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольные, поселковые, районные);
- участие в праздниках физической культуры и Днях здоровья.

Ожидаемые результаты обучения:

По окончании курса учащиеся должны:

- уверенно выполнять приемы рукопашного боя;
- умело проходить общевоинскую полосу препятствий;
- уметь выполнять выход силой и подъем переворотом на перекладине в количестве 4 и 6 раз соответственно;
- совершать марш-бросок на лыжах на 5 км, освоить слалом, подъем на возвышенность;

- выполнять подтягивание на перекладине – 14 раз;
- бег 100м – 13,8 сек.;
- бег 1 км – 3 мин.30 сек.;
- бег 3 км – 12 мин. 20 сек.

Формы подведения итогов реализации программы.

Итогом реализации данной программы являются успешные выступления кадетских команд на поселковых, районных и областных состязаниях и первенствах.

Содержание изучаемого курса

Реализация программных целей осуществляется через физическую и техническую подготовку, в ходе которых используются нижеперечисленные методы.

Общефизическая подготовка. Методы и приемы обучения:

- Групповые, индивидуальные, демонстрационные.
1. Метод словесного описания упражнений. Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).
 2. Метод показа упражнений. Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).
 3. Метод целостного разучивания упражнений. Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.
 4. Метод расчлененного разучивания. Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.
 5. Метод изменения условий обучения. Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой).
 6. Игровой метод. Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве,

техника функционального бега).

7. Соревновательный метод.

Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Техническая подготовка.

1. Ознакомление с разучиваемым приемом.

а) Личный показ преподавателя с демонстрацией схем и т.д.

б) Объяснения чередуются с показом (пробные попытки занимающихся выполнить технический прием)

2. Изучение приема в упрощенных условиях.

а) **Метод целостного обучения.**

Выполнение приема сразу, без расчленения его на составные части, чтобы иметь более полное представление об изучаемом действии и получить хорошую логическую основу для формирования двигательного навыка.

б) **Метод обучения по частям.**

Технический прием разделен на составные, выделяя при этом составное звено. Правильный подбор проводящих упражнений (близкие к техническому приему).

в) **Методы управления.**

Распоряжения, ритм шагов в нападающем ударе, зрительные и звуковые сигналы, зрительные ориентиры (например, разбег при ударе, место отталкивания при блоке).

г) **Метод срочной информации.**

Результаты выполнения технического приема (сила удара по мячу, точность попадания мячом при подаче, передаче, нападающих ударах и т.д.).

3. Изучение приема в усложненных условиях.

а) Многократное повторение, обеспечивающее становление и закрепление навыков и знаний, стабильность и надежность техники. Повторность предполагает изменения условий их постепенное усложнение.

б) Применение усложнений и затруднений по сравнению с соревновательными (введение нескольких мячей, увеличение числа действий в единицу времени, быстроте переключения).

в) Выполнение приемов игры на фоне утомления (в конце занятия, после выполнения интенсивных упражнений)

- г) Упражнения в условиях единоборства, с сопротивлением.
- д) Игровой и соревновательный метод.
- е) Сопряженный метод.

Задачи совершенствования техники и развития специальных качеств, а также технической подготовки и формирования тактических умений решаются в единстве.

ж) Круговая тренировка.

з) Совершенствование техники, отдельные звенья приемов, исправления ошибок в усложненных условиях.

4. Закрепление приема в ходе тренировки.

- а) Анализ выполненных движений.
- б) Специальные задания по технике в учебной игре.
- в) Игровой и соревновательный метод.
- г) Интегральный метод.

Общеразвивающие упражнения для мышц рук, плечевого пояса (движения руками – сгибания, разгибания, вращения, махи, рывки). Упражнения для мышц ног – поднятие на носки, приседание, выпады, прыжки на месте.

Упражнения для мышц шеи и спины. Наклоны, вращение и повороты головы, наклоны туловища. Стойка на лопатках и на руках.

Упражнения с предметами: со скакалкой, набивными мячами, булавами, гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Акробатика. Перекаты, кувырки, перевороты.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Кроссы. Прыжки в высоту и в длину с разбега и с места. Метание мячей и гранаты на дальность.

Подвижные игры. «Охотники и утки». «Гонка мяча». «Мяч ловцу». Пионербол. «Перестрелка». Различные баскетбольные эстафеты. Ручной мяч, волейбол.

Лыжный спорт как дополнительный вид спорта.

Специальные упражнения. Упражнения для развития быстроты и ловкости – бег, эстафеты, прыжки в высоту.

Упражнения для развития прыгучести (напрыгивания и перепрыгивания, прыжки толчком одной ногой с места, прыжки через скакалку).

Упражнения для развития ориентировки (передачи мяча в движении в различных направлениях и на различные расстояния). Упражнения для развития силы (упражнения с гантелями, набивными мячами, штангой).

Учебно-тематический план

Разделы подготовки и количество часов	Содержание занятий
9 класс – 204 часа	
I. Легкая атлетика (упражнения на быстроту и выносливость) – 40 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть - 2 часа.
	Техника безопасного поведения в ходе легкоатлетических занятий. История возникновения легкой атлетики. История возникновения олимпийских игр. Дальнейшее развитие олимпийского движения в XIX – XX вв. Физическая культура и спорт в РФ.
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Развитие быстроты и выносливости – 22 часа.
	Высокий и низкий старт, старт с ускорением до 40м, бег на 60м. Стартовый разгон, эстафетный бег на 250м в составе отделений, челночный бег. Бег с препятствиями. Бег на 1км.
	Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств – 16 часов.
	Прыжки в длину с места и с разбега, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки в высоту через препятствия. Метание гранаты в цель на точность с расстояния 20м. Метание гранаты на дальность с разбега.
II. Единая полоса препятствий – 18 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть - 2 часа.
	Техника безопасного поведения при преодолении элементов полосы препятствий. Устройство и оборудование полосы препятствий. Тактика прохождения элементов полосы препятствий.
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Прохождение элементов полосы препятствий - 16 часов.
	Преодоление препятствий: траншеи, рва, лабиринта по разделениям и в целом. Преодоление препятствий: забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы, перекрытой щели по разделениям

	<p>и в целом.</p> <p>Преодоление препятствий: траншеи, рва, лабиринта забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы, перекрытой цели по разделениям и в целом.</p> <p>Преодоление единой полосы препятствий.</p>
III. Лыжная подготовка -56 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия.	Тема 1. Вводная часть - 2 часа.
	<p>Техника безопасного поведения в ходе занятий на лыжах.</p> <p>Развитие лыжного спорта в стране в советское время.</p>
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Общая физическая подготовка - 12 часов.
	<p>Сгибание и разгибание рук, вращения, маховые движения, рывки одновременно обеими руками и разновременно из различных исходных положений. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.</p> <p>Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах.</p> <p>Преодоление веса и сопротивления партнера.</p>
Раздел 2. Теоретические занятия	Тема 3. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на лыжах- 42 часа
	<p>Упражнения, имитирующие лыжный ход. Расслабление мышц в положении посадки.</p> <p>Смена положения посадки. Повороты переступанием на месте (от носка, от пяток); повороты махом на 180 град; повороты махом, ходьба, бег на лыжах. Повороты в движении переступанием. Подъем елочкой и лесенкой.</p> <p>Торможение плугом и упором. Ходьба, бег на лыжах. Попеременный 2-хшажный ход и одновременный бесшажный ход.</p> <p>Одновременный 2-х шажный ход.</p>
IV. Атлетическая гимнастика-44 часа	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.

	Техника безопасного поведения при занятии атлетической гимнастикой. Исторические богатыри Руси, былинные герои. Силовые атлеты России 19-20 вв. Возникновение тяжелой атлетики и пауэрлифтинга.
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Упражнения на силу и выносливость – 24 часа
	Подтягивание на перекладине различными хватами, сгибание и разгибание рук на брусьях, в поднимании ног к перекладине. Подъем переворотом. Упражнение на разные группы мышц, с отягощениями, используя различные снаряды: гантели, гири, блины, штангу с прямым грифом.
	Тема 3. Упражнения на развитие ловкости и гибкости – 18 часов
	Разучивание и выполнение комплексов вольных упражнений. Тренировка в выполнении кувырков вперед-назад в группировке Тренировка в выполнении прыжка ноги врозь через козла в длину.
V. Приемы рукопашного боя (с оружием и без оружия) - 46 часов.	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.
	Техника безопасного поведения при отработке приемов рукопашного боя. История развития боевых искусств. Рукопаш-ный бой в Древней Греции и Древнем Риме. Роль и задачи приемов самозащиты и рукопаш-ного боя.
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Приемы самостраховки при ведении рукопашного боя – 20 часов
	Уязвимые места на теле противника. Приемы самостраховки при падении на спину из положения строевой стойки с поворотом, из положения стоя на коленях, вперед на кисти рук, кувырок из положения правой стойки через плечо, при падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках.
	Тема 3. Основные стойки и позиции. Виды ударов и их блокирования – 24 часа.
	Основные стойки и позиции.

	Удары руками. Удары ногами. Блокирование ударов. Начальный комплекс приемов рукопашного боя. Общий комплекс приемов рукопашного боя.
--	--

Планируемые результаты обучения:

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- уметь уверенно передвигаться на лыжах, совершать повороты на лыжах на месте, освоить различные способы торможения;
- выполнять нормативы со следующими результатами:
 - подтягивание на перекладине – 11 раз;
 - бег 60 м – 8,5 сек;
 - бег 1 км – 3мин. 40 сек.

10 класс – 204 часа	
Лёгкая атлетика (упражнения на быстроту и выносливость) - 40 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.
	Техника безопасного поведения в ходе лёгкоатлетических занятий. История развития лёгкой атлетики в советское время.
Раздел 2. Практические занятия.	Тема 2. Развитие быстроты и выносливости – 22 часа.
	Высокий и низкий старт, старт с ускорением до 40м, бег на 60 или 100м. Стартовый разгон, эстафетный бег на 250м в составе отделений, прыжки в длину, челночный бег. Бег с препятствиями. Бег на 1км, 3км.
	Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств – 16 часов.

	<p>Прыжки в длину с места и с разбега, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки в высоту через препятствия.</p> <p>Метание гранаты в цель на точность с расстояния 25м.</p> <p>Метание гранаты на дальность с разбега.</p>
II. Единая полоса препятствий – 18 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.
	<p>Техника безопасного поведения при преодолении элементов полосы препятствий.</p> <p>Устройство и оборудование полосы препятствий.</p>
Раздел 2. Практические занятия	<p>Тема 2. Прохождение элементов полосы препятствий – 16 часов.</p> <p>Преодоление препятствий: траншеи, рва, лабиринта по разделениям и в целом.</p> <p>Преодоление препятствий: забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы, перекрытой щели по разделениям и в целом.</p> <p>Преодоление препятствий: траншеи, рва, лабиринта забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы, перекрытой щели по разделениям и в целом.</p> <p>Единая полоса препятствий.</p>
III. Лыжная подготовка - 56 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть-2 часа.
	<p>Техника безопасного поведения в ходе занятий на лыжах.</p> <p>Развитие лыжного спорта в мире и РФ.</p> <p>Основы техники и тактики лыжного спорта, правила соревнований.</p>
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Общая физическая подготовка- 12 часов.
	<p>Упражнения для всех групп мышц с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, палками и со штангой. Вращения,</p>

	<p>маховые движения, рывки одновременно обеими руками и одновременно из различных исходных положений.</p> <p>Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.</p>
	<p>Тема 3. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на лыжах - 42 часа.</p>
	<p>Спуск с гор в различных стойках. Ходьба, бег на лыжах.</p> <p>Одновременный 2-хшажный ход.</p> <p>Преодоление трамплина (60-100 см). Ходьба, бег на лыжах.</p> <p>Слалом (3-4 поворота).</p> <p>Передвижение на лыжах в паре. Ходьба, бег на лыжах.</p> <p>Транспортировка партнера на лыжах.</p> <p>Передвижение на одной лыже. Ходьба, бег на лыжах.</p> <p>Ходьба, бег на лыжах на 2-3 км</p> <p>Лыжная гонка на 3 км.</p>
IV. Атлетическая гимнастика – 44 часа	
Раздел 1. Теоретические занятия	<p>Тема 1. Вводная часть- 2 часа.</p>
	<p>Техника безопасного поведения при занятии атлетической гимнастикой.</p> <p>Советские богатыри до и после ВОВ. История возникновения и развития армрестлинга.</p>
Раздел 2. Практические занятия	<p>Тема 2. Упражнения на силу и выносливость- 28 часов.</p>
	<p>Подъем силой на перекладине.</p> <p>Подтягивание на перекладине различными хватами, сгибание и разгибание рук на брусках, поднятие ног к перекладине.</p> <p>Комплексное силовое упражнение.</p> <p>Упражнения на разные группы мышц, с отягощениями, используя различные снаряды: гантели, гири, блины, штангу с прямым грифом.</p> <p>Атлетические комплексы.</p>

	Тема 3. Упражнения на ловкость и гибкость – 14 часов.
	Выполнение кувырков вперед-назад в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180 град.
V. Приемы рукопашного боя (с оружием и без оружия) - 46 часов.	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть - 2 часа.
	Техника безопасного поведения при отработке приемов рукопашного боя. История развития боевых искусств в России в 19-20 вв. История возникновения и развития самбо.
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Приемы самостраховки при ведении рукопашного боя - 20 часов.
	Уязвимые точки тела человека и воздействие на них. Группировка. Самостраховка при падении на спину из положения приседа или полуприседа.
	Тема 3. Основные стойки и позиции. Виды ударов и их блокирования – 24 часа.
	Основные стойки и позиции. Приемы нападения с оружием: удар прикладом снизу, удар затыльником приклада, колющие удары ножом. Удары руками: прямо, сбоку, снизу и сверху. Приемы нападения без оружия: ногой снизу, вперед, прямо, сверху, сбоку, назад. Защита от удара ногой уходом в сторону; обезоруживание противника при ударе пехотной лопаткой сверху и справа. Блокирование ударов. Прием освобождения от захвата противником шеи спереди и сзади. Начальный комплекс приемов рукопашного боя. Общий комплекс приемов рукопашного боя.

Планируемые результаты обучения:

- уметь выполнять подъем переворотом на перекладине;
- уметь уверенно передвигаться на лыжах, совершать повороты на лыжах на месте и в движении, освоить спуск и подъем на гору;
- выполнять нормативы со следующими результатами:

- подтягивание на перекладине – 12 раз;
- бег 100м – 14,4 сек;
- бег 1 км – 3мин. 35сек;
- бег 3 км – 12мин.40сек.

11 класс – 204 часа	
I. Лёгкая атлетика (упражнение на быстроту и выносливость) – 40 часов	
Раздел 1. Теоретические занятия.	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.
	<p>Техника безопасного поведения в ходе легкоатлетических занятий. История развития лёгкой атлетики на рубеже 20-21 вв.</p>
	Тема 2. Развитие быстроты и выносливости 22 часа.
	<p>Высокий и низкий старт, старт с ускорением до 40м, бег 100м. Стартовый разгон, эстафетный бег на 250м в составе отделений, челночный бег. Бег с препятствиями. Бег на 3 км.</p>
	Тема 3. Развитие скоростно-силовых качеств – 16 часов.
	<p>Прыжки в длину с места и с разбега, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, прыжки в высоту через препятствия. Метание гранаты в цель на точность с расстояния 30м. Метание гранаты на дальность с разбега.</p>
II. Единая полоса препятствий – 18 часов.	
Раздел 1. Теоретические занятия	Тема 1. Вводная часть - 2 часа.
	<p>Техника безопасного поведения при преодолении элементов полосы препятствий.</p>

Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Прохождение элементов полосы препятствий – 16 часов.
	<p>Преодоление препятствий: траншеи, рва, лабиринта по разделениям и в целом.</p> <p>Преодоление препятствий: забора, разрушенного моста, разрушенной лестницы, перекрытой щели по разделениям и в целом.</p> <p>Преодоление единой полосы препятствий.</p>
III. Лыжная подготовка – 56 часов.	
Раздел 1. Теоретические занятия.	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.
	<p>Техника безопасного поведения в ходе занятий на лыжах.</p> <p>Развитие лыжного спорта в стране на рубеже 20-21 вв.</p>
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Общая физическая подготовка – 12 часов.
	<p>Укрепление мышц-сгибателей туловища и разгибателей плеча. Укрепление мышц-сгибателей бедра. Укрепление мышц-разгибателей голени и сгибателей стопы.</p> <p>Укрепление мышц-сгибателей туловища бедра и разгибателей голени.</p> <p>Укрепление мышц-разгибателей бедра и сгибателей стопы.</p>
	Тема 3. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на лыжах – 42 часа.
	<p>Основная стойка, высокая стойка, низкая стойка.</p> <p>Поворот переступанием, поворот плугом, поворот упором, поворот из упора, поворот ножницами.</p> <p>Ходьба ,бег на лыжах на 2-3км</p> <p>Лыжная гонка на 3км. Лыжная гонка на 5км.</p>

	Марш на лыжах в составе подразделения на 5км.
IV. Атлетическая гимнастика – 44 часа	
Раздел 1. Теоретические занятия.	Тема 1. Вводная часть – 2 часа.
	Техника безопасного поведения при занятии атлетической гимнастикой. Советские богатыри до и после ВОВ. История возникновения и развития армрестлинга.
Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Упражнения на силу и выносливость – 30 часов.
	Подтягивание на перекладине различными хватами, сгибание и разгибание рук на брусьях, поднимание ног к перекладине. Комплексное силовое упражнение. Упражнения на разные группы мышц, с отягощениями, используя различные снаряды: гантели, гири, блины, штангу с прямым грифом. Атлетические комплексы.
	Тема 3. Упражнения на ловкость и гибкость – 12 часов.
	Комплекс вольных упражнений. Соскок махом на перекладине.
V. Приемы рукопашного боя (с оружием и без оружия) - 44 часа.	
Раздел 1. Теоретические занятия.	Тема 1. Вводная часть - 2 часа.
	Техника безопасного поведения при отработке приемов рукопашного боя. История развития боевых искусств в России на рубеже 20-21 веков.

Раздел 2. Практические занятия	Тема 2. Приемы самостраховки при ведении рукопашного боя – 20 часов.
	<p>Приемы самостраховки при падении. Самостраховка при падении на бок из положения основной стойки. Самостраховка при падении на бок через партнера. Самостраховка при падении вперед из положения высокой стойки с поворотом.</p>
	Тема 3. Основные приемы защиты от ударов ножом, рукой, саперной лопаткой – 22
	<p>Обратный узел подниманием локтя. Обратный узел поперек. Выкручивание руки внутрь. Узел руки ногой. Выкручивание руки наружу. Перегибание локтя с захватом руки между ног. Защита от удара ногой уходом в сторону, обезоруживание противника при ударе лопаткой сверху. Обезоруживание противника, вооруженного пистолетом. Общий комплекс приемов рукопашного боя. Специальный комплекс приемов рукопашного боя.</p>

Планируемые результаты обучения:

- уметь выполнять выход силой и подъём переворотом на перекладине;
- совершать марш-бросок на лыжах на 5 км, освоить слалом;
- выполнять нормативы со следующими результатами:
 - подтягивание на перекладине – 14 раз;
 - бег 100м – 13,8 сек;
 - бег 1 км – 3мин. 30сек;
 - бег 3 км – 12мин.20сек.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучаемого.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры является игровой метод. Большинство заданий учащимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе обучения подростков общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

- Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

- Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

- Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) подвижные игры;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

Общеразвивающие – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

Имитационные – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

Специализированные – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята подростком, и он с желанием, творчески выполнял ее.

Все занятия проводятся на основе сотрудничества, подросток является активным субъектом. Выдвигая перед подростком определенную задачу, тренер ставит его в сложные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях подросток раскрывается как личность.

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

Для проведения занятий в секции имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Полоса препятствий – 1 ед.
2. Стадион с беговыми дорожками и футбольным полем – 1 ед.
3. Сектор для метания учебной гранаты – 1 ед.
4. Спортивный уголок с перекладиной, спортивными тренажерами – 1 ед.
5. Рукоход (многопролетные брусья) – 1 ед.
6. Футбольные ворота - 4 шт.
7. Баскетбольная площадка – 1 ед.
8. Волейбольная площадка – 1 ед.
9. Гиря 16кг – 1 ед.
10. Набор гантелей – 1 к-т.
11. Хоккейная площадка – 1 ед.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1998
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. М.,2008.
7. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов – на - Дону,2002.
9. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2006
10. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.