

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37

Принята на заседании
Методического совета
МАОУ СОШ №37 г. Томска
Протокол №2 от .09.2020г.
Рук. МС: _____

«Утверждаю»
« » сентября 2020 г.
Директор МАОУ СОШ № 37
_____ / А.В. Иванов

М.П.
Приказ №
от « » сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровое поколение»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 12-14 лет

Срок реализации: 1 год (136 час.)

В неделю: 4 часа

Автор-составитель:
Имгрунт Александр
Александрович,
педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительного образования «Здоровое поколение» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНОДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Устав МАОУ СОШ № 37 г. Томска.

Основная направленность дополнительной образовательной программы «Здоровое поколение» – создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся, посредством физических упражнений и использования соревновательной технологии.

Программа «Здоровое поколение» является связующим звеном разных возрастных групп школьников, гармоничным продолжением физкультурно-оздоровительной работы с младшими школьниками и подростками и хорошим фундаментом для спортивно-массовой работы со старшеклассниками.

Программа «Здоровое поколение» является примером интеграции общего и дополнительного образования.

Отличительная особенностью данной программы является система спортивно-массовых мероприятий, с разнообразием представленных видов

спорта и направленностей, а также различных форм досуговой деятельности.

Актуальность: проблема совершенствования школьного физического воспитания в России всё больше привлекает внимание специалистов. Для поддержания достаточного уровня физического и психического здоровья школьникам необходимы регулярные занятия физической культурой и спортом. Для достижения положительного результата необходима система тренировок и соревнований, где ученик может увидеть результат своей физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования и спортивные конкурсы имеют большое мотивационное значение, позволяют школьникам отслеживать рост личных результатов, совершенствоваться и достигать поставленных целей.

В этой связи решающее значение приобретает знание личностных характеристик школьников подросткового возраста, которые определяют эффективность учебно–педагогического процесса в области физической культуры, что позволяет повысить интерес школьников, как к организованным так и к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Это подводит к мысли о необходимости единого подхода, как к физическому, так и психическому здоровью. Кроме этого образовательная программа помогает формировать у учащихся целостное представление о физической культуре и спорте, её возможности повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья, а главное - воспитание личности, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Своеобразие и педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой и спортом и осуществления соревновательной деятельности. Занятия спортом и участие в соревнованиях воспитывают у подростков командное чувство, творческое отношение к спортивной деятельности, формируют умение ориентироваться в окружающей действительности, развивают физические способности, создают возможности по формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Подростки становятся доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах и возможностях.

Новизна образовательной программы заключается в том, что систематические занятия физическими упражнениями и участие в соревнованиях повышают физическую работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей укрепления нравственного, психического и физического здоровья учащихся, а главное - с формированием установки на активное приобщение личности к физической культуре и спорту.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности учащихся, популяризация спорта и здорового образа жизни, формирование у детей мотивации

к регулярным занятиям физической культурой и спортом через участие в соревновательной деятельности.

Достижение цели образовательной программы предусматривает решением следующих задач:

- Укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание и удовлетворение потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и участия в соревновательной деятельности;
- Содействие нормальному физическому развитию;
- Индивидуальный подход в обучении и развитии физических качеств;
- Обучение жизненно – важным двигательным умениям и навыкам, применение их в соревновательной деятельности ;
- Развитие двигательных способностей;
- Содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психических процессов (представления, памяти, мышления, настойчивости, упорства, уверенности , смелости, ответственности и др.) и свойств личности;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и участия в соревнованиях;
- Приобретение необходимых знаний в области гигиены, физкультуры и спорта;
- Привлечение большего количества детей для участия в спартакиадах школы и города;
- Развитие массовых видов спорта среди школьников.

Программа включает в себя необходимый объём теоретических знаний в области:

- Личной гигиены;
- Истории развития физической культуры и спорта;
- Правила проведения при выполнении индивидуальных упражнений, поведения на соревнованиях, правил соревнований по видам спорта;

Подростковый возраст является важным периодом в развитии двигательных функций школьников. С 11– летнего возраста у детей складываются благоприятные предпосылки для углубленной работы по развитию двигательных способностей и их сочетаний (скоростных, скоростно–силовых, выносливости, силы и гибкости). В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, плавание, лыжные гонки). Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На тренировочных занятиях школьников 13-14лет получают представления о методике самостоятельных тренировок, их взаимосвязи с основами здорового образа жизни. Во время изучения разделов программы пополняются представления учащихся об основных видах спорта, соревнованиях,

инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах.

Большое значение в подростковом периоде придаётся решению воспитательных задач: привычке к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На тренировочных занятиях педагог должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий, инструктора, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки своих возможностей и мотивов самосовершенствования.

Сроки реализации данной дополнительной программы: в течении 1 года. Важным требованием к учебно-тренировочному занятию являются: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности и образовательной направленности. В зависимости от условий своей деятельности педагог может сам подобрать упражнения и игры. В данной программе нет специальных упражнений и нормативов, педагог должен сам подбирать упражнения, чтобы осуществлять контроль за физической, теоретической и технической подготовленностью учащихся.

В программе имеется календарь соревнований на год, который представлен двумя городскими спартакиадами: «Здоровье» и «Патриот», и одной школьной спартакиадой «Мы выбираем здоровый образ жизни!». Данные соревнования и спартакиады служат ориентиром для педагога в определении уровня физической подготовленности (высокий, средний, низкий) воспитанников и развития УУД. На каждом занятии планируются упражнения на развитие комплекса физических качеств. Объём подготовительных и специальных упражнений постоянно изменяется. При проведении спортивных и подвижных игр рекомендуется использовать игры, которые имеют определённую направленность для более успешного освоения техники и правил разучиваемой спортивной игры, для развития физических качеств, а также для эмоциональной разрядки. В условиях осенне–весеннего периода проводится кроссовая подготовка, зимой – лыжная подготовка.

Учебно – тематический план дополнительной программы содержит объём учебного времени, который составляет 136 часов в год при нагрузке 4 часа в неделю. В том числе и соревновательная деятельность.

Учебный план дополнительной программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Спортивные игры	49	3	46	Тестирование

2.	Легкая атлетика	47	3	44	Тестирование
3.	Гимнастика	20	2	18	Тестирование
4.	Лыжная подготовка	20	2	18	Тестирование
	Итого часов:	136	14	122	Тестирование

Учебно-тематический план программы

№	Разделы программы	Количество часов
1.	Спортивные игры:	49
1.1	Баскетбол:	8
1.1.1	Соревновательная деятельность.	10
1.1.2	Теоретические сведения	3
1.1.3	Двусторонняя игра	2
1.1.4	Изучение технико-тактических элементов	7
1.2	Волейбол:	10
1.2.1	Теоретические сведения	2
1.2.2	Двусторонняя игра	3
1.2.3	Изучение технико-тактических элементов	4
2.	Легкая атлетика:	47
2.1	Соревновательная деятельность	10
2.2	Теоретические сведения	5
2.3	Практические занятия	32
3.	Гимнастика:	20
3.1	Теоретические сведения	2
3.2	Акробатика	11
3.3	Силовая подготовка	7
4.	Лыжная подготовка:	2
4.1.	Теоретические сведения	2
4.2	Прохождение дистанции до 3 км	7
4.2	Спуски с горы и подъемы в гору	4
4.3	Изучение техники лыжных ходов	7
	Всего часов:	136

Данная программа разработана для детей обучающихся в муниципальной общеобразовательной школе, а также для детей, относящихся к категории «трудных». Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, 13 – 14 лет.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью участия в соревнованиях и спортивных конкурсах, а так же в тестах физической подготовленности, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Ожидаемые результаты:

- Увеличение количества детей, участников программы «Здоровое поколение».
- Повышение мотивации у школьников к здоровому образу жизни.
- Увеличение количества детей, занимающихся массовыми видами спорта.
- Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей.
- Выявление способных и талантливых юных спортсменов среди школьников.
- Повышение уровня здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- Потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и участия в соревновательной деятельности;
- Нормальное физическое развитие школьников, повышение двигательной активности.
- Овладение жизненно – важными двигательными умениями и навыками, применение их в соревновательной деятельности ;
- Высокий и выше среднего уровень развития двигательных способностей;
- Положительные проявления нравственных и морально-волевых качеств и др. свойств личности на соревнованиях и в жизни.
- Повышение дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и участия в соревнованиях.
- Использование знаний в области гигиены, физкультуры и спорта;
- Развитие массовых видов спорта среди школьников.

Основные формы учебно – тренировочной работы:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;
- Инструкторская и судейская практика;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Спортивные конкурсы;
- Тестирование двигательных способностей;

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение знаниями по теории физической культуры и спорта;
- Усвоение навыков судейства;
- Овладения правилами спортивных соревнований и их назначения;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать правила самостоятельной тренировки двигательных способностей;

- Участие в соревнованиях и спортивных конкурсах;
- Участие в тестировании физической подготовленности.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- Участие в соревнованиях по плану представленному в программе;
- Тестирование (2 раза в год);
- Товарищеские встречи;
- Спортивные конкурсы;
- Викторины;

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 1-2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Участие в соревнованиях, конкурсах и другое осуществляются по годовому плану мероприятий.

Двигательные умения и навыки:

- Пробегать с максимальной скоростью:
 - 60 м, 100м, 200м, 400м;
 - челночный бег 3X10м;
 - в равномерном темпе до 1км (мальчики и девочки);
- Выполнять прыжки:
 - в длину с места;
 - в длину с разбега;
- Осуществлять эстафетный бег в разных комбинациях.
- Выполнять силовые упражнения:
 - на пресс;
 - подтягивание на высокой перекладине (м);
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д);
- Выполнять упражнение на определение уровня гибкости (наклон вперёд из положения сидя ноги врозь).
- В спортивных играх:
 - знать правила;
 - уметь выполнять командные действия;
 - осуществлять игру;
- Владеть прикладными спортивными навыками:
 - осуществлять марш-бросок;
 - преодолевать барьеры и препятствия.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации с учётом индивидуальных особенностей, соревновательное занятие: командное и личное.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, круговой, игровой и соревновательный методы организации учащихся.

Для сохранения ритма и темпа движений при выполнении упражнений используются:

- сопутствующие сигналы;
- ритмическое музыкальное сопровождение;
- четкая команда и свисток.

Для поддержания ритма и темпа движений, а также для эмоциональной разрядки используется музыкальное сопровождение.

Физическая нагрузка планируется не более 60% от максимально возможной и ее повышение осуществляется путем увеличения количества упражнений, времени их выполнения, скорости и укорочения отдыха в паузах. Тренировочная нагрузка повышается поэтапно и составляет 70% от максимально возможной.

Методы обучения:

1. Информационно-рецептивный метод;
2. Метод проблемного обучения;
3. Метод строго регламентированного упражнения;
4. Метод круговой тренировки;
5. Игровой метод;
6. Соревновательный метод.

Приёмы обучения:

1. Предметная наглядность;
2. Наглядно-слуховые приемы;
3. Вербальный метод;

Формы занятий и подведения итогов по каждому разделу программы.

Раздел программы:	Формы занятий	Формы подведения итогов
-------------------	---------------	-------------------------

I Теоретический материал	Беседа, рассказ, чтение, доклад, сообщение, реферат	Тестирование, викторина, игра, опрос, конференции
II Практический материал 1. Гимнастика; 2. Лёгкая атлетика; 3. Плавание; 4. Спортивные игры.	Игровое, учебно-тренировочное, подготовительное занятие. Закаливание, «сухое» плавание, плавание ОФП, СФП, технико – тактическое занятие, учебное, контрольное, соревновательное занятие	Тестирование Спортивные праздники, конкурсы, соревнования, судейская практика.

Оборудование:

1. Спортивные мячи (баскетбол, футбол, волейбол)
2. Скакалки.
3. Гимнастические палки.
4. Гимнастическая стенка, лесенки.
5. Гимнастические маты.
6. Гимнастические скамейки.
7. Стойки.
8. Кубики, флажки, обручи, малые мячи.
9. Эстафетные палочки.
10. Барьеры.
11. Гимнастические снаряды.
12. Баскетбольные кольца.
13. Волейбольная сетка и стойки.
14. Теннисные столы.
15. Теннисные ракетки, шарики, сетки.
16. Лыжи, лыжные палочки, ботинки.

Дидактический материал:

Альбомы с рисунками и фотографиями, плакаты, отображающими технику физических упражнений, макеты физкультурных площадок, наглядный набор мелких физкультурных пособий (обручи, палки, флажки, мячи, шнуры, ленты, шесты), альбомы и фотографии праздников, игры, видео диски.

Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат;
- телевизор;
- видеокамера;
- музыкальный центр;
- аудио и видео диски;
- флешки.

Приложение.

Спортивные мероприятия

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ (СПАРТАКИАДЫ):

Соревнования проводятся по видам спорта согласно правилам.

Первый этап – внутришкольные соревнования;

Второй этап – городские соревнования.

1. Программа городской спартакиады «Здоровье»

№	Вид соревнования	Участники	Количество участников
1	Соревнования «Президентские состязания» (обязательный вид)	6 -10 классы 8+8 из одного класса (зачёт 7+7)	Не более 3 команд от ОУ
2	«Президентские спортивные игры» (обязательный вид)	Регламент определяется по положению Минспорт РФ, Минобрнауки РФ	Не более 1 команды от ОУ
3	Кросс (500м)	5 класс	15 участников (зачёт по 12) 13-14 лет
4	Легкая атлетика	сборная команда ОУ по отдельному положению	По отдельному положению
5	Лыжные гонки (2км)	6 класс	15 участников (зачёт по 12)
6	Русская лапта (девушки)	Сборная команда ОУ	10 участников
7	Русская лапта (юноши)	Сборная команда ОУ	10 участников
8	Настольный теннис (юноши)	сборная команда ОУ	4 участника
9	Настольный теннис (девушки)	сборная команда ОУ	4 участника
10	Мини- футбол (юноши)	13 – 14 лет	4+1 участника
11	Волейбол (юноши)	сборные команды ОУ	10 участников
12	Волейбол (девушки)	сборные команды ОУ	10 участников
13	Баскетбол (юноши)	сборная команда ОУ 13 – 14 лет	10 участников
14	Баскетбол (девушки)	сборная команда ОУ 13-14 лет	10 участников
15	Баскетбол (юноши)	13 – 14 лет	10 участников 13-14 лет.
16	Баскетбол (девушки)	13 – 14 лет	10 участников 13-14 лет.
17	Футбол	Сборная ОУ	10 участников 13-14 лет

18	Футбол	Сборная ОУ	10 участников 6-8 кл.
----	--------	------------	-----------------------

2. Программа школьной спартакиады «Мы выбираем здоровый образ жизни!»

№ п/п	Вид программы	Классы	Сроки проведения
1.	Осенний кросс (День здоровья, «Золотая осень»)	7	сентябрь
2.	Пионербол (мальчики и девочки)	7	Октябрь - ноябрь
3.	Соревнования по лёгкой атлетике на приз «Деда Мороза»	7	Декабрь
4.	Баскетбол	7	Январь-февраль
5.	Президентские состязания	7	Ноябрь-январь
6.	Военно-спортивный конкурс «Вперёд, мальчишки!»	7	февраль
7.	Плавание	7	Февраль-март
8.	«А ну-ка, девушки»	7	март
9.	Президентские игры	7	Март-апрель
10.	«День Бегуна» в рамках «Дня здоровья»	7	май
11.	Волейбол	7	Ноябрь-декабрь
12.	Соревнования по лыжным гонкам «Снежная карусель»	7	Февраль -март
13.	Русская лапта	7	Апрель-май
14.	Настольный теннис	7	Октябрь-декабрь

3.План Всероссийских массовых соревнований

№ п/п	Вид программы	Классы	Сроки проведения
1.	Кросс Нации	7	Октябрь
2.	Лыжня России	7	Январь
3.	Российский Азимут	7	Апрель

Календарно-тематический план занятий программы

№ занятия	Тема занятия	Дата
1-2	Вводный инструктаж и техника безопасности физической культурой. Гигиенические правила занятий.	
3-4	Питание и двигательный режим. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и рук.	
5-6	Бег 60 м с высокого старта, игра «Русская лапта».	
7-8	Специальные беговые упражнения, эстафетный бег.	
9-10	Прыжок в длину с места.	
11-12	Бег 1500 м, технико-тактические действия в беге на выносливость.	
13-14	Городское первенство по эстафетному бегу.	
15-16	Метание малого мяча в цель	
17-18	Бег до 2000 м.	
19-20	Основные приёмы самоконтроля. Бег по пересеченной местности.	
21-22	Техника владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	
23-24	Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	
25-26	Техника передачи мяча в тройках и парах, ведение мяча. Учебная игра.	
27-28	Основные правила баскетбола. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	
29-30	Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски в кольцо. Учебная игра.	
31-32	Баскетбол – два шага после ведения, броски в кольцо. Двухсторонняя игра.	
33-34	Оказание первой медицинской помощи при травмах. Двухсторонняя игра в баскетбол.	
35-36	Городские соревнования по баскетболу среди девушек.	
37-38	Городские соревнования по баскетболу среди девушек (1/2 финала).	
39-40	Городские соревнования по баскетболу среди девушек (2 место).	
41-42	Городские соревнования по баскетболу среди юношей.	
43-44	Городские соревнования по баскетболу среди юношей (1/2 финала).	
45-46	Городские соревнования по баскетболу среди юношей (2 место).	
47-48	Силовые упражнения в висах и упорах.	
49-50	Что такое дисциплина? Прыжки на скакалке	
51-52	Комплекс упражнения с предметами и без предметов.	
53-54	Двигательные качества и их развитие. Подтягивание	
55-56	«Мост» из положения стоя, лежа, кувырок вперед и назад.	
57-58	Преодоление полосы препятствий.	
59-60	Развитие силы и гибкости, упражнения в висах и упорах. Упражнения в равновесии.	
61-62	Соревнования по бегу «На приз деда Мороза».	
63-64	История волейбола. Основные правила волейбола.	
65-66	Правила соревнований по волейболу	
67-68	Волейбол – приём мяча снизу, приём мяча после подачи.	

69-70	Самосовершенствование в физическом и духовном развитии.	
71-72	Двухсторонняя игра в волейбол. Самосовершенствование в физическом и духовном развитии.	
73-74	Лыжная подготовка - попеременный двухшажный ход.	
75-76	Лыжная подготовка - одновременный одношажный ход	
77-78	Лыжная подготовка - развитие выносливости, прохождение дистанции 1 км	
79-80	Лыжная подготовка - развитие выносливости, прохождение дистанции 2 км	
81-82	Строевые и силовые упражнения.	
83-84	Лыжная подготовка - спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок.	
85-86	Лыжная подготовка – спуск со склона в средней и низкой стойке	
87-88	Лыжная подготовка - развитие выносливости, прохождение дистанции 3 км	
89-90	Лыжная подготовка - развитие выносливости, прохождение дистанции 3 км	
91-92	Лыжная подготовка - торможение «плугом», спуски с пологих склонов с прохождением ворот из лыжных палок.	
93-94	Лыжная подготовка - торможение «упором», спуск со склона в средней и низкой стойке.	
95-96	Волейбол – прием мяча после подачи.	
97-98	Лыжная подготовка - одновременный двухшажный ход.	
99-100	Двусторонняя игра в волейбол.	
101-102	Волейбол –отработка подачи	
103-104	Судейство в волейболе.	
105-106	Комплексное развитие силы различных групп мышц.	
107-108	Комплекс упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и спины.	
109-110	Подвижные игры.	
111-112	Самостраховка и страховка при выполнении упражнений.	
113-114	Правила соревнований по баскетболу, двухсторонняя игра в баскетбол.	
115-116	Баскетбол – ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	
117-118	Комплекс упражнения для укрепления брюшного пресса	
119-120	Правила соревнований по волейболу, двухсторонняя игра в волейбол.	
121-122	Отдых и расслабление после физических нагрузок. Специальные упражнения для освоения техники барьерного бега.	
123-124	Специальные упражнения барьериста, пробегание одного лежащего барьера.	
125-126	Пробегание нескольких барьеров, пролазание барьера и проползание под барьером.	
127-128	Развитие двигательных качеств. Старт из различных исходных положений, бег с ускорением 30м, 60 м, 100м.	
129-130	Развитие выносливости, равномерный бег 1500 м.	
131-132	Развитие выносливости, равномерный бег 2000 м.	
133-134	Старт из различных исходных положений, бег с ускорением на дистанции 200 м, 400 м, 800 м.	
135-136	Преодоление полосы препятствий. Бег с препятствиями. Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	

Список литературы:

1. Копылов Ю.А // «Разработать славянский национально – региональный компонент учебного предмета», «Физическая культура в школе 2003, №3, с. 43.
2. Лебедев Н.А // «Важный для здоровья и общедоступный», «Физическая культура в школе» 2003, №3, с.64.
3. Летвинов Е.И, Виленский М.Я, Туркунов Б.И «Программа физического воспитания учащихся I – XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)», М., 1996 г.

4. Лях В.И, Мейсон Г.Б «Программа «Физическое воспитание учащихся I – XI классов с направленным развитием двигательных способностей», М., 1993 г.
5. Лях В.И, Кофман Л.Б, Мейсон Г.Б «Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов», М.,
6. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999;
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2002, с.864;
8. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 1998;
9. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2004, №2, с. 74.
10. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.
11. Городская программа воспитания и дополнительного образования детей «Здоровое поколение», МАОУДОДОО(П)Ц «ЮНИОР», Томск, 2014 г.

