



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение Пучежская гимназия**

Согласовано с Управляющим Советом МБОУ Пучежской гимназии Председатель  О.С.Хохулина	Принято решением педагогического совета протокол № 1 от 27.08.2015 г.	Утверждено приказ № 107/1 от 29.08.2015 г. директор МБОУ Пучежской гимназии  О.А.Воронкова
--	--	---



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности**

г.Пучеж

2015 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Пучежская гимназия

Программа
дополнительного образования
физкультурно – спортивного
направления
«ОФП и туризм»

Срок реализации: 4года

Возраст детей: 13-17 лет

Программу разработал

учитель физической культуры и ОБЖ Мочалов В.А.

Пояснительная записка.

Учебно-воспитательный процесс, в среде которого находятся обучающиеся среднего звена школы, требует от них в основном умственного напряжения, в то время как биологическая сущность ребёнка направлена на активную деятельность (в том числе физическую) и непосредственное познание окружающего его социального мира. Цель занятий состоит в развитии двигательной, функциональной и познавательной активности учащихся, в укреплении их здоровья, психическом и физическом оздоровлении организма в процессе занятий общей физической подготовкой.

Данная программа дополнительного образования предполагает организацию оздоровительно-познавательной деятельности средствами туризма, лёгкой атлетики, спортивных игр, пулевой стрельбы, лыжной подготовки под руководством педагогов таким образом, чтобы оказывалось преимущественное воздействие образовательно-воспитательного процесса на двигательную, творческую, познавательную и эмоциональную среду ребёнка в непосредственном контакте с действительностью – окружающей природой и социальной средой. При этом индивидуальная подготовка организма ребёнка к физическим нагрузкам предполагает необходимость их строгого дозирования по объёму, величине, продолжительности и напряжённости в соответствии с полом и возрастом, а также уровнем функционального и биологического индивидуального развития занимающихся. Содержание программы рассчитано на четыре года занятий с образовательной школы проявляющими интерес к естествознанию, физической культуре, туризму и другим видам спорта. Рекомендуемый минимальный состав группы не менее 15 человек.

Примерная учебная программа каждого года занятий рассчитана на 144 часа, с сентября по май включительно. Педагог имеет возможность с учётом местных традиций и личностных физических особенностей, исходя из времени года и погодно – климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программ, устанавливать продолжительность занятий, которая не должна превышать четырёх академических часов в неделю. Каждая тема занятий должна предполагать как организацию активной оздоровительно – спортивной, так и познавательно – творческой деятельности обучающихся.

Организация оздоровительной, познавательной, туристической деятельности должна строиться дифференцированно, с учётом индивидуальных возрастных и половых особенностей детей и быть лично – ориентированной. Педагогу важно предусматривать организацию отдыха детей после интенсивной физической или эмоционально – психологической нагрузки для восстановления ими затраченных сил.

Каждое мероприятие должно предполагать общее оздоровительное, закаляющее воздействие на организм обучающихся, нормализацию всех его функций.

Содержание программы составлено с учётом принципов концентрического освоения окружающей действительности, цикличности проведения оздоровительно – познавательной, туристической, соревновательной деятельности, использование должностно – ролевой системы творческого самоуправления. Развитие всесторонне развитой с точки зрения физической культуры и спорта личности.

Занимающиеся первого и второго года обучения знакомятся с окружающим их миром – своей группой, районом, лесными массивами и реками района, спортивной площадкой. У них формируются начальные навыки здорового образа жизни и безопасного поведения во время занятий; происходит накопление двигательного опыта в изучаемых областях. Ребята этих годов обучения пробуют свои силы на соревнованиях, ходят в однодневные походы, выступают в качестве помощника судьи в некоторых соревнованиях.

Занимающиеся третьего и четвёртого года обучения расширяют зону познания окружающего мира; закрепляют и совершенствуют навыки здорового образа жизни, охраны окружающей среды и безопасности жизнедеятельности. Ребята ходят в двухдневные и трёхдневные походы, участвуют в качестве судей на соревнованиях, помогают в организации тренировочного процесса. Больше времени уделяют укреплению своего организма, принимают активное участие в соревнованиях.

Педагогическая эффективность оздоровительно – познавательной, туристической, спортивной деятельности будет выше, если каждый занимающийся будет включаться в эту деятельность посредством выполнения посильных его возрастным особенностям и индивидуальным физическим способностям, мотивам и интересам игровых должностей; организационно – хозяйственных; физкультурно-познавательных. При этом педагогу необходимо формировать у воспитанников ответственное отношение к исполнению должностно – ролевых обязанностей, коллективизм, пунктуальность, инициативность.

Программа

дополнительного образования детей по общей физической подготовке.

1. Цели и задачи программы.

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- создать условия для всестороннего развития организма ребёнка в области физической культуры;
- развить двигательную, функциональную и познавательную активность учащихся среднего звена школы;
- развить системы профилактики и коррекции здоровья.

Задачи:

- оздоровление детей на занятиях в условиях природной среды;
- развитие физических качеств;
- развитие творческой и исполнительской активности в процессе тренировочной и соревновательной деятельности;
- вовлечение учащихся в соревновательную деятельность.

2. Концептуальные подходы.

Подходя к занятиям по общей физической подготовке, как к социальному понятию, и рассматривая его как:

- укрепление здоровья;
- совершенствование работы всех органов и систем организма человека;
- развитие основных двигательных качеств, быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости;
- содействие накоплению двигательного опыта и познание своих двигательных возможностей.

В основе программы лежит несколько идей:

- Идея доступности: возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя наиболее посильный вид деятельности и форму участия.
- Идея последовательности: шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутрисекционных соревнований до всероссийских.
- Идея коллективности: так как практически на всех соревнованиях, в которых мы выступаем, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном. То педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплочённого коллектива, и в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».
- Идея взаимопомощи и взаимовыручки: наиболее спортивные ребята, хорошо освоившие технику физических упражнений, заданий, помогают отстающим в этом виде деятельности. Не оставлять в трудные минуты своих товарищей по команде, а также соперников нуждающихся в помощи.

3. Содержание программы.

Содержание программы строиться на основе данных современной психологии и педагогики, показывающих, что у ребёнка от природы имеются четыре группы задатков:

1. Интеллектуальные, мыслительные, связанные с особенностями памяти, типов внимания.

2. Инструментальные, включающие двигательные способности, реакцию на овладение орудиями труда, на развитие пространственного мышления.

3. Художественные, связанные наличием различных групп анализаторов, специфики эмоциональной атмосферы.

4. Социальные, определяемые принадлежностью к интровертам и экстравертам, а, значит, расположенностью к контактам с другими людьми.

Эти задатки могут развиваться, могут оставаться нереализованными, в зависимости от обстоятельств, условий развития, от целенаправленного включения ребёнка в деятельности и обучении. В жизнедеятельности человек развивается и формируется как личность.

Под развитием подразумевается процесс последовательных прогрессивных внутренних и внешних умений, который характеризуется переходом от низших к высшим формам и уровням жизнедеятельности человека.

Таким образом, в ходе развития, количественные изменения переходят в качественные, к образованию нового качества, появлению новых структур в организации, психике, социальных проявлениях личности.

Мы знаем, что человек имеет биологические и социальные факторы развития. К числу социальных факторов развития относится и воспитание. Однако влиянием биологических и социальных факторов нельзя объяснить процесс развития. Следовательно, важным для его понимания, является понятие об активности личности, которая в ходе практики, преобразуя окружающий мир, преобразует себя!

Таким образом, для полноценного развития всех человеческих сил жизненно необходима активность самого человека, основными формами проявления которого являются деятельность и общение.

Именно в них совершенствуются или замирают данные природой задатки, или компенсируются, в известной мере, их отсутствием.

Все участники этой программы получают необходимые знания по следующим дисциплинам:

- Валеология. (Строение и системы организма, гигиена тела, гигиена мест занятий, закаливание организма, разновидности травм, первая медицинская помощь.)
- География. (География своего района и Тверской области, рельеф, топография, ориентирование, география планет, признаки плохой и хорошей погоды.)
- Туризм. (Бивачные работы, снаряжение, техника безопасности, техника и тактика преодоления препятствий, особенности однодневных и многодневных походов.)
- Лёгкая атлетика. (Техника безопасности, спринтерские и стажерские дистанции, траектория полёта, сила трения, сила тяжести, правила соревнований, дыхание во время выполнения заданий, техника бега, метаний, прыжков.)
- Лыжная подготовка. (Техника безопасности, техника и тактика преодоления дистанций, лыжные мази и парафины, скольжение, лыжный инвентарь, правила проведения соревнований.)

- Спортивные игры. (Техника безопасности, техника и тактика игры, судейство соревнований, разметка площадок и полей, судейская жестикуляция.)
- Здоровье. (Профилактика заболеваний, лечебная физическая культура, здоровый образ жизни.)

4. Основное содержание программы.

Программа по общей физической подготовке включает в себя следующие блоки:

❖ Первый блок «Обучение».

- а) Программа по общей физической подготовке (четыре года обучения);
- б) Подготовка к соревнованиям районного и областного масштаба;
- в) Освоение основных элементов на занятиях с целью применения их в спортивных лагерях, в походах, во время каникул и в домашних условиях.

❖ Второй блок «Практика».

- а) Применение полученных умений и навыков на секции в свободное от учёбы и тренировок время (каникулы, спортивные лагеря, индивидуальные занятия);
- б) Серия игр на развитие выносливости, ловкости, быстроты, наблюдательности, смекалки;

❖ Третий блок «Походы, спортивные лагеря, соревнования».

- а) Проведение дней здоровья, туристических слётов, соревнований;
- б) Организация палаточного лагеря.

Все названные блоки объединяют игровые методы, используемые в процессе обучения, на тренировках, в походах, в секционной деятельности.

Почему использую игровой метод? Во-первых, он является одним из важных методов в области физического воспитания. Во-вторых, он интересен для ребят разного возраста и пола. В-третьих, игровой метод является методом комплексного совершенствования физических и психических качеств человека. Он применяется для развития быстроты, силы, ловкости, выносливости, смелости, решительности, находчивости, инициативы,

самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характерен наличием взаимной обусловленности, поведения занимающихся, эмоциональности, что, безусловно, содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: чувства коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и т.д.

1 год занятий

Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	Оздоровительная роль занятий	2	1	1
1.2	Правила поведения при посещении занятий. Знакомство с ребятами.	2	1	1
		4	2	2
2. Туризм и спортивное ориентирование				
2.1	Основы безопасности в природной среде.	2	30мин	1ч30мин
2.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	1	30мин	30мин
2.3	Еда и питьевой режим на туристической тропе.	1	30мин	30мин
2.4	Организация биваков и охрана природы. Установка палаток.	3	30мин	2ч30мин
2.5	Топографические и спортивные знаки.	2	30мин	1ч30мин
2.6	Ориентирование по сторонам горизонта.	2	30мин	1ч30мин
2.7	Ориентирование на местности.	3	30мин	2ч30мин
2.8	Пешеходный туризм.	4	30мин	3ч30мин
2.9	Лыжный туризм	5	30мин	4ч30мин
2.10	Туристические узлы и их применение.	2	30мин	1ч30мин
2.11	Однодневные и многодневные походы.		вне сетки часов	
		25	5	20
3. Здоровье				
3.1	Оказание первой доврачебной помощи.	3	1	2
3.2	Индивидуальная и групповая аптечка.	1	30мин	30мин
3.3	Обработка ран, ссадин и наложение простейших повязок. Способы транспортировки пострадавшего.	4	1	3
3.4	Комплекс упражнений на исправление осанки и коррекции плоскостопия.	3	30мин	2ч30мин
3.5	Гимнастика для глаз.	3	30мин	2ч30мин

3.6 Соревнования по оказанию доврачебной медицинской помощи.			вне сетки часов
	14	3,30ч	10,30ч
4. Пулевая стрельба			
4.1 Правила обращения с пневматической винтовкой.	1	30мин	30мин
4.2 Правила прицеливания.	2	30мин	1ч30мин
4.3 Устройство винтовок ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512 и их модификации.	2	1	1
4.4 Виды мишеней.	1	30мин	30мин
4.5 Огневая подготовка.	10	1	9
4.6 Соревнования по пулевой стрельбе.			вне сетки часов
	16	3	13
5. Лыжная подготовка			
5.1 Правила безопасности, подбор лыжного инвентаря, смазка лыж.	3	1	2
5.2 Повороты на месте.	2	-	2
5.3 Попеременный двухшажный ход	3	30мин	2ч30мин
5.4 Одновременны бесшажный, двухшажный, одношажный.	8	1	7
5.5 Попеременный четырёхшажный ход.	2	30мин	1ч30мин
5.6 Комбинированные ходы. Коньковый ход.	4	30мин	3ч30мин
5.7 Спуски и торможения .	2	30мин	1ч30мин
5.8 Бег на лыжах до 5000 метров.	3	-	3
5.9 Соревнования по лыжным гонкам			вне сетки часов
	27	4	23
6. Лёгкая атлетика			
6.1 Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	2	30мин	1ч30мин
6.2 Бег на короткие и средние дистанции.	5	30мин	4ч30мин
6.3 Кроссовая подготовка.	4	-	4
6.4 Прыжки в длину, в высоту.	3	30мин	2ч30мин
6.5 Метание мяча на дальность полёта (150 гр.).	3	-	3
6.6 Легкоатлетическая полоса препятствий.	2	30мин	1ч30мин
6.7 Соревнования по лёгкой атлетике.			вне сетки часов
	19	2	17
7. Спортивные и подвижные игры			
7.1 Правила безопасности при игре в футбол, баскетбол, подвижными играми.	2	1	1
7.2 История возникновения игр.	1	1	-

7.3	Правила игры в баскетбол. Стойки игрока, передвижения, остановки, повороты и т.д.	5	1	4
7.4	Бросок одной от плеча и двумя руками от груди с места в кольцо.	4	30мин	3ч30мин
7.5	Вырывание и выбивание мяча.	3	30мин	2ч30мин
7.6	Взаимодействия двух игроков.	3	30мин	2ч30мин
7.7	Техника свободного нападения.	3	30мин	2ч30мин
7.8	Соревнования по баскетболу.	вне сетки часов		
7.9	Техника передвижений, остановок, поворотов при игре в футбол.	2	1	1
7.10	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	4	30мин	3ч30мин
7.11	Удар по мячу средней частью подъёма.	4	30мин	3ч30мин
7.12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой.	4	30мин	3ч30мин
7.13	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.	4	30мин	3ч30мин
7.14	Соревнования по футболу.	вне сетки часов		
7.15	Спортивные, оздоровительные и палаточные лагеря.	вне сетки часов		
		39	8	31
	Итого:	144	27,30ч	116,30ч

2 год занятий

Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	Познавательная роль занятий по О.Ф.П.	2	1	1
1.2	Правила поведения при посещении спортивной секции.	2	1	1
		4	2	2
2. Туризм и спортивное ориентирование				
2.1	Основы безопасности в природной среде, личная гигиена туриста.	1	30мин	30мин
2.2	Личное снаряжение и уход за ним.	2	30мин	1ч30мин
2.3	Питательный режим туриста.	1	30мин	30мин
2.4	Индивидуальный и групповой ремнабор.	2	30мин	1ч30мин
2.5	Организация биваков и охрана природы, типы костров.	4	30мин	3ч30мин

2.6	Установка палаток.	3	-	3
2.7	Туристская группа во время похода.	3	1	2
2.8	Компас и его устройство.	1	30мин	30мин
2.9	Условные топографические знаки, план местности, ориентирование по компасу и плану.	3	1	2
2.10	Виды туристического ориентирования, экскурсионное ориентирование.	3	1	2
2.11	Судейство соревнований.	вне сетки часов		
		23	6	17
3. Здоровье				
3.1	Оказание первой доврачебной помощи.	2	1	1
3.2	Индивидуальная и групповая медицинская аптечка.	1	-	1
3.3	Обработка ран, ссадин и наложение повязок, способы транспортировки пострадавшего.	5	1	4
3.4	Комплекс упражнений на исправление осанки и предупреждения плоскостопия.	3	-	3
3.5	Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.	2	-	2
3.6	Способы снижения веса.	2	1	1
3.7	Соревнования по оказанию доврачебной помощи.	вне сетки часов		
		15	3	12
4. Пулевая стрельба				
4.1	Техника безопасности при пулевой стрельбе.	2	1	1
4.2	Правила стрельбы, поправки, способы прицеливания.	5	1	4
4.3	Огневая подготовка.	10	-	10
4.4	Судейство соревнований	3	-	3
4.5	Соревнования по стрельбе.	вне сетки часов		
		20	2	18
5. Лыжная подготовка				
5.1	Подбор лыжного инвентаря, смазка лыж.	2	-	2
5.2	Повороты в движении, спуски с гор.	4	1	3
5.3	Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и бесшажный ход.	4	-	4
5.4	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	4	1	3
5.5	Техника и тактика преодоления дистанций.	2	-	2
5.6	Бег на скорость 1000 м., 2000 м., 3000 м.	6	-	6
5.7	Соревнования по лыжным гонкам.	вне сетки часов		

	22	2	20
6. Лёгкая атлетика			
6.1 Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	2	1	1
6.2 Бег на короткие и средние дистанции.	4	1	3
6.3 Кроссовая подготовка.	4	1	3
6.4 Прыжки в длину и высоту .	4	1	3
6.5 Метание мяча 150 гр., учебной гранаты 300 гр.	4	1	3
6.6 Полоса препятствий.	2	-	2
6.7 Судейство соревнований.	3	-	3
6.8 Соревнования по лёгкой атлетике.	вне сетки часов		
	23	5	18
7. Спортивные игры			
7.1 Техника безопасности при игре в баскетбол, футбол.	2	1	1
7.2 Правила игры в баскетбол, футбол.	2	1	1
7.3 Ведение мяча в средней и низкой стойке.	3	-	3
7.4 Остановки и действия после остановок во время игры.	3	1	2
7.5 Броски мяча в кольцо с места и после ведения.	4	1	3
7.6 Действия трёх нападающих против двух защитников.	3	1	2
7.7 Передачи мяча в движении со сменой мест.	4	1	3
7.8 Соревнования по баскетболу, футболу.	вне сетки часов		
7.9 Техника передвижений в футболе.	3	1	2
7.10 Удар по движущемуся мячу внешней частью подъёма.	3	1	2
7.11 Удар по мячу носком ноги.	2	-	2
7.12 Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	2	-	2
7.13 Ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	3	-	3
7.14 Судейство соревнований.	3	-	3
	37	8	29
7.15 Спортивные, палаточные и оздоровительные лагеря.	вне сетки часов		
Итого:	144	28	116

3 год занятий

Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1. Введение				
1.1	История отечественного спорта	2	1	1
1.2	Правила поведения на спортивной секции.	2	1	1
		4	2	2
2. Туризм и спортивное ориентирование				
2.1	Основы безопасности во время походов.	1	-	1
2.2	Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	2	1	1
2.3	Личная гигиена туриста, питьевой и солевой режим на туристической тропе.	2	30мин	1ч30мин
2.4	Ремонтный набор.	1	-	1
2.5	Организация биваков и охрана окружающей среды.	2	-	2
2.6	Туристические костры, палатки и укрытия, питание туристической группы.	3	1	2
2.7	Условные топографические и спортивные знаки.	2	1	1
2.8	Компас и работа с ним.	1	-	1
2.9	Ориентирование по компасу, азимуту, карте.	2	-	2
2.10	Виды туристического ориентирования.	4	1	3
2.11	Способы отметки на контрольных пунктах.	1	-	1
2.12	Экскурсионное ориентирование.	2	-	2
2.13	Судейство соревнований.	2	-	2
2.14	Соревнования по ориентированию и туризму.	Вне сетки часов		
		25	4ч30мин	20ч30мин
3. Здоровье				
3.1	Оказание первой доврачебной помощи.	2	30мин	1ч30мин
3.2	Обработка ран, ссадин, наложение повязок, жгутов и шин.	2	-	2
3.3	Измерение температуры тела, пульса.	2	30мин	1ч30мин
3.4	Медицинская аптечка.	1	-	1
3.5	Способы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок из природного материала.	4	30мин	3ч30мин
3.6	Комплекс упражнений на исправление осанки и коррекцию плоскостопия.	2	-	2
3.7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для	2	-	2

	глаз.			
3.7	Соревнования по оказанию доврачебной помощи.		Вне сетки часов	
		15	1ч30мин	13ч30мин
4. Пулевая стрельба				
4.1	Правила безопасности при стрельбе.	2	1	1
4.2	Устройство пневматического пистолета и стрельба из него.	2	1	1
4.3	Стрельба во время биатлона (положение спортсмена, мишени, тактика и техника стрельбы)	3	1	2
4.4	Факторы, снижающие результат стрельбы и способы их устранения.	2	1	1
4.5	Стрельба на скорость.	1	-	1
4.6	Огневая подготовка.	9	-	9
4.7	Соревнования по пулевой стрельбе.		Вне сетки часов	
		19	4	15
5. Лыжная подготовка				
5.1	Правила безопасности при ходьбе на лыжах, подбор лыжного инвентаря, смазка лыж.	3	1	2
5.2	Повороты и торможения при спуске с гор.	3	-	3
5.3	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов, переход с одного хода на другой.	3	-	3
5.4	Техника полуконькового и конькового хода.	3	1	2
5.5	Дыхание во время прохождения трассы, техника обгона, отрыв от соперника.	2	1	1
5.6	Бег на скорость 1000 м., 2000 м., 3000 м.	6	-	6
5.7	Судейство соревнований.	2	-	2
5.8	Соревнования по лыжным гонкам.		Вне сетки часов	
		22	3	19
6. Лёгкая атлетика				
6.1	Правила безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике.	2	1	1
6.2	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.	5	-	5
6.3	Дыхание во время бега, Ч.С.С., утомление и переутомление во время занятий.	4	1	3
6.4	Прыжок в высоту, длину, тройной	4	1	3
6.5	Метание мяча в цель, на дальность полёта 150	4	-	4

	гр., гранаты 300 гр., 500 гр.			
6.6	Лёгкоатлетическая полоса препятствий.	3	-	3
6.7	Судейство соревнований.	3	-	3
6.8	Соревнования по лёгкой атлетике.	Вне сетки часов		
		25	3	22
7. Спортивные игры				
7.1	Правила безопасности во время игр.	2	1	1
7.2	Передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении.	3	-	3
7.3	Бросок мяча в движении после ловли, штрафной бросок.	3	-	3
7.4	Вырывание и выбивание мяча.	2	-	2
7.5	Индивидуальные тактические действия (опека игрока, нападение, защита).	3	1	2
7.6	Правила игры в волейбол, пионербол.	2	1	1
7.7	Стойки и передвижения игрока.	1	-	1
7.8	Передача мяча, приём мяча, подача мяча.	3	1	2
7.9	Соревнования по пионерболу.	Вне сетки часов		
7.10	Ведение мяча в футболе с изменением скорости и направления движения.	3	-	3
7.11	Удар по катящемуся мячу внешней частью и серединой подъёма, внутренней стороной стопы.	3	-	3
7.12	Удар по мячу головой.	2	-	2
7.13	Обманные движения (финты).	3	1	2
7.14	Вбрасывание мяча из-за боковой.	1	-	1
7.15	Судейство соревнований.	3	-	3
7.16	Соревнования по футболу, баскетболу.	Вне сетки часов		
		34	5	29
7.17	Спортивные, оздоровительные, палаточные лагеря.	Вне сетки часов		
7.18	Участие в районных и областных соревнованиях.	Вне сетки часов		
	Итого:	144	25	119

4 год занятий

Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Кол-во часов
---	-----------------------	--------------

п.п.	всего		
	теория	практика	
1. Введение			
1.1 История отечественного спорта	2	1	1
1.2 Правила поведения на спортивной секции.	2	1	1
	4	2	2
2. Туризм и спортивное ориентирование			
2.1 Основы безопасности в природной среде.	2	1	1
2.2 Личное и групповое снаряжение и уход за ним.	2	-	2
2.3 Личная гигиена туриста, питание и питьевой режим на туристической тропе.	5	-	5
2.4 Ремонтный набор.	2	-	2
2.5 Организация биваков и охрана окружающей среды.	3	1	2
2.6 Условные топографические и спортивные знаки.	3	1	2
2.7 Ориентирование по компасу, азимуту, карте, на местности.	5	1	4
2.8 Полоса препятствий пешеходного и лыжного туризма.	4	1	3
2.9 Туристические узлы и их применение.	2	1	1
2.10 Судейство соревнований.	2	-	2
2.11 Соревнования по ориентированию и туризму.	Вне сетки часов		
	30	6	24
3. Здоровье			
3.1 Оказание первой доврачебной помощи.	2	-	2
3.2 Обработка ран, ссадин, мозолей, наложение повязок, компрессов, жгутов и шин.	2	-	2
3.3 Измерение температуры тела, пульса, артериального давления.	2	30мин	1ч30мин
3.4 Медицинская аптечка.	1	-	1
3.5 Способы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок из природного материала.	3	-	3
3.6 Комплекс упражнений на исправление осанки и коррекцию плоскостопия.	3	-	3
3.7 Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз.	2	-	2
3.8 Соревнования по оказанию доврачебной помощи.	Вне сетки часов		
3.9 Комплекс упражнений для снятия усталости.	2	30мин	1ч30мин
	17	1	16
4. Пулевая стрельба			
4.1 Правила безопасности при стрельбе.	2	1	1

4.2	Дыхание во время стрельбы, положение рук, ног и туловища при стрельбе из разного оружия и положения.	2	-	2
4.3	Кучность, разброс, корректировка стрельбы.	2	-	2
4.4	Судейство соревнований.	3	-	3
4.5	Стрельба на скорость.	1	-	1
4.6	Огневая подготовка.	9	-	9
4.7	Соревнования по пулевой стрельбе.	Вне сетки часов		
		19	1	18
5.1	Правила безопасности при ходьбе на лыжах, подбор лыжного инвентаря, смазка лыж.	4	30мин	3ч30мин
5.2	Повороты и торможения при спуске с гор, техника преодоления подъёмов.	4	-	4
5.3	Техника попеременных и одновременных лыжных ходов, переход с одного хода на другой.	2	-	2
5.4	Техника полуконькового и конькового хода.	3	-	3
5.5	Техника и тактика преодоления дистанций от 1000 до 5000 метров.	5	30мин	4ч30мин
5.6	Судейство соревнований.	2	-	2
5.7	Соревнования по лыжным гонкам.	Вне сетки часов		
		20	1	19
6. Лёгкая атлетика				
6.1	Правила безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике.	2	1	1
6.2	Стартовый станок, стартовые колодки, низкий старт и стартовый разгон, способы финиширования.	3	1	2
6.3	Техника бега на длинные дистанции.	4	30мин	3ч30мин
6.4	Прыжок в высоту, длину, тройной прыжок.	4	-	4
6.5	Метание мяча в цель, на дальность полёта 150 гр., гранаты 300 гр., 500 гр., в горизонтальные и вертикальные цели.	6	30мин	5ч30мин
6.6	Лёгкоатлетическая полоса препятствий.	2	-	2
6.7	Судейство соревнований.	2	-	2
6.8	Соревнования по лёгкой атлетике.	Вне сетки часов		
		23		
				20
		3		
7. Спортивные игры				
7.1	Правила безопасности во время игр.	2	1	1

7.2	Ведение мяча, передачи изученными способами.	2	-	2
7.3	Бросок мяча в движении после ловли, штрафной бросок.	3	-	3
7.4	Вырывание и выбивание мяча.	1	-	1
7.5	Индивидуальные тактические действия (опека игрока, нападение, защита).	2	30мин	1ч30мин
7.6	Приём и передача мяча в волейболе, пионерболе.	2	-	2
7.7	Нижняя прямая и верхняя подача и приём после подачи.	2	-	2
7.8	Тактика игры в волейбол и пионербол (игра в три касания).	4	30мин	3ч30мин
7.9	Соревнования по пионерболу.	Вне сетки часов		
7.10	Ведение мяча в футболе с изменением скорости и направления движения, передачи мяча и остановки после ведения.	3	-	3
7.11	Удар по катящемуся, летящему и неподвижному мячу.	3	-	3
7.12	Обманные движения (финты).	2	-	2
7.13	Вбрасывание мяча из-за боковой, игра головой.	2	-	2
7.14	Судейство соревнований.	3	-	3
7.15	Соревнования по футболу, баскетболу.	Вне сетки часов		
		31	2	29
7.16	Спортивные, оздоровительные, палаточные лагеря.	Вне сетки часов		
7.17	Участие в районных и областных соревнованиях.	Вне сетки часов		
7.18	Итого:	144	16	128

Основы знаний, умения и навыки. Первый год обучения.

Туризм и спортивное ориентирование

Знать: Типы костров, съедобные и не съедобные растения и грибы, насекомые и животные, медицинская аптечка. Правила безопасности при обращении с топором и пилой. Что входит в личное и групповое снаряжение? Правила подбора снаряжения с учётом пола, возраста, времени года и маршрута. Сроки хранения продуктов. Определение веса продуктов. Продолжительность варки продуктов на костре. Обустройство бивака. Правила при установке палатки. Бережное отношение к зелёным насаждениям. Условные спортивные топографические знаки, общие условные топографические знаки, судейские знаки. Стороны горизонта.

Устройство компаса. Техника и тактика движения. Признаки изменения погоды. Предотвращение травм, болезней и порчи снаряжения

Уметь: Разводить костёр, кипятить воду на костре, оказывать первую медицинскую помощь в походных условиях, изготавливать носилки из подручных средств в лесу, транспортировать пострадавшего. Колоть и пилить дрова. Собирать рюкзак в однодневный и многодневный поход. Самостоятельно надевать страховочную систему. Фильтровать и обеззараживать воду. Экономно расходовать запас пресной воды. Читать цветные и чёрно-белые карты. Ориентироваться по компасу и небесным светилам. Ориентироваться по местным предметам. Определять признаки плохой и хорошей погоды. Ходить в однодневные походы. Проводить простые ремонтные работы туристического снаряжения.

Лыжный туризм.

Знать: Особенности лыжного туризма. Снаряжение в лыжном походе.

Уметь: Подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Ходить в однодневные походы. Разводить костёр, кипятить воду.

Туристические узлы и их применение.

Знать: Как вяжется и где применяется тот или иной узел.

Уметь: Связывать верёвки одинакового диаметра при помощи следующих узлов: «прямого», «ткацкого», «встречного», «грейпвайна». Связывать верёвки разного диаметра при помощи следующих узлов: «академического», «брамшкотового».

Здоровье

Знать: Виды травм. Инородные тела в организме. Виды кровотечений. Комплектование индивидуальной и групповой аптечки. Лекарства для оказания первой помощи. Способы наложения повязок и транспортировка пострадавшего.

Уметь: Оказывать первую медицинскую помощь при вывихах, растяжениях, тепловых и солнечных ударах, ушибах, ссадинах, порезах, колотых ранах, переломах. Обрабатывать раны и накладывать повязки. Транспортировать пострадавшего разными способами. Выполнять специальные упражнения для исправления осанки и предупреждения плоскостопия. Выполнять комплексы упражнений для глаз.

Пулевая стрельба

Знать: Технику безопасности при обращении с пневматической винтовкой. Основные части пневматической винтовки. Маркировку мишеней. Мишени для стендовой стрельбы. Мишени для биатлона.

Уметь: Выполнять команды до, вовремя и после стрельбы. Принимать правильное положение при стрельбе лёжа, стоя. Контролировать дыхание при прицеливании.

Лыжная подготовка

Знать: Технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Виды парафинов и лыжной мази. Способы лыжных ходов, спусков, торможений, поворотов.

Уметь: Самостоятельно подбирать и готовить лыжный инвентарь для разных лыжных ходов. Передвигаться одновременным, попеременным и коньковым лыжным ходом. Проходить дистанцию до 5 км. в быстром темпе.

Лёгкая атлетика

Знать: Технику безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Технику бега на короткие и средние дистанции. Технику прыжков в длину и высоту, метаний мяча на дальность полёта.

Уметь: Правильно дышать во время бега. Определять толчковую ногу и подбирать разбег при прыжках. Выполнять метание мяча на дальность полёта с разбега. Проходить легкоатлетическую полосу, состоящую не менее 8 препятствий.

Спортивные и подвижные игры

Баскетбол

Знать: Правила безопасности при игре в баскетбол.

История возникновения игр. Правила игры в баскетбол. Стойки игрока, передвижения, остановки, повороты, броски в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Взаимодействия двух игроков. Техника свободного нападения.

Уметь: Передвигаться без мяча, с мячом. Выполнять повороты на месте с мячом. Остановку в прыжке, в два шага. Выполнять броски по кольцу с места с ближней дистанции, и после ведения. Вырывать, выбивать и перехватывать мяч у соперника.

Футбол

Знать: Правила безопасности при игре в футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов при игре в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.

Уметь: Выполнять повороты на месте и в движении с мячом. Выполнять удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Изменять скорость и направление движения при ведении мяча по прямой. Останавливать катящийся мяч внутренней стороной стопы и подошвой, как левой, так и правой ногой.

Основы знаний, умения и навыки. Второй год обучения.

Туризм и спортивное ориентирование.

Знать: Основы безопасности в природной среде, личная гигиена туриста.

Личное снаряжение и уход за ним. Питьевой режим туриста. Индивидуальный и групповой ремнабор. Организация биваков и охрана природы, типы костров. Установка палаток. Туристская группа во время похода. Компас и его устройство. Условные топографические знаки, план местности, ориентирование по компасу и плану. Виды туристического ориентирования, экскурсионное ориентирование.

Уметь: Строить временное жилище, укладывать в рюкзак личное снаряжение. Проводить ремонтные работы личного и группового снаряжения и оборудования. Добывать огонь без спичек и зажигалки. Бережно относиться к природе. Устанавливать палатки на скорость. Правильно хранить и пользоваться компасом. Измерять расстояние по карте и местности. Определять азимут на предмет и предмет по азимуту.

Здоровье

Знать: Оказание первой доврачебной помощи. Индивидуальная и групповая медицинская аптечка. Обработка ран, ссадин и наложение повязок, способы транспортировки пострадавшего. Комплекс упражнений на исправление осанки и предупреждения плоскостопия. Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Способы снижения веса.

Уметь: Определять степень тяжести пострадавшего. Делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. Накладывать жгут и транспортную

шину. Транспортировать пострадавшего одному, вдвоём. Изготавливать носилки из подручных средств. Выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз. Подбирать физическую нагрузку и рацион питания для снижения веса.

Пулевая стрельба

Знать: Технику безопасности при пулевой стрельбе. Правила стрельбы, поправки, виды прицельных устройств. Огневая подготовка. Судейство соревнований.

Уметь: Выполнять корректировку стрельбы. Выполнять стрельбу из разных марок пневматических винтовок и пистолетов. Судить соревнования по стрельбе. Подсчитывать выбитые очки.

Лыжная подготовка

Знать: Подбор лыжного инвентаря, смазка лыж. Повороты в движении, спуски с гор. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный и бесшажный ход. Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход. Техника и тактика преодоления дистанций.

Бег на скорость 1000 м., 2000 м., 3000 м.

Уметь: Самостоятельно смазывать лыжи. Выполнять повороты в движении. Спускаться с гор разной высоты и крутизны в основной, средней и низкой стойке. Выполнять переходы с одновременных ходов на попеременные и обратно. Преодолевать контруклоны, неровностей, препятствий во время движения по лыжне.

Лёгкая атлетика

Знать: Технику бега на короткие и средние дистанции. Технику прохождения длинных дистанций по пересечённой местности. Технику прыжков в длину и высоту с разбега. Технику метание мяча 150 гр. и

учебной гранаты 300 гр. Этапы прохождения полосы препятствий.

Уметь: Пробегать дистанции 60 м., 100 м., 200 м, на скорость. Пробегать дистанции 1000 м, 1500 м, 2000 м, с заданной скоростью. Выполнять прыжок

в длину способом согнув ноги, и в высоту - перешагиванием на результат. Выполнять метание мяча 150 гр., и учебной гранаты 300гр., на результат.

Судить соревнования по лёгкой атлетике.

Спортивные игры

Баскетбол

Знать: Технику безопасности при игре в баскетбол. Правила игры в баскетбол.

Уметь: Осуществлять ведение мяча в средней и низкой стойке по прямой без зрительного контроля. Выполнять остановки и действия после остановок во время игры.

Выполнять броски мяча в кольцо с места со средней дистанции, и после ведения. Тактически действовать трём нападающим против двух защитников. Выполнять на скорость передачи мяча в движении со сменой мест.

Футбол

Знать: Технику безопасности при игре в футбол. Правила игры в футбол и мини-футбол.

Уметь: Выполнять передвижения в футболе. Осуществлять удары по движущемуся мячу внешней частью подъёма правой и левой ногой, удары по мячу носком ноги. Правильно вбрасывать мяч из-за боковой линии. Выполнять ведение мяча в разных направлениях и с разной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Осуществлять судейство игры в футбол и мини-футбол.

Основы знаний, умения и навыки. Третий год обучения.

Туризм и спортивное ориентирование

Знать: Основы безопасности во время походов. Личная гигиена туриста, питьевой и солевой режим на туристической тропе. Ремонтный набор.

Виды туристического ориентирования. Способы отметки на контрольных пунктах. Экскурсионное ориентирование.

Уметь: Разжигать костры в сухую и сырую погоду на время. Устанавливать палатки и делать укрытия на скорость. Приготавливать пищу на туристическую группу в количестве 8-10 человек. Читать карту при помощи

условных топографических и спортивных знаков. Ориентироваться по компасу, азимуту, карте в лесном массиве.

Здоровье

Знать: Правила оказания первой доврачебной помощи. Способы обработки ран, ссадин, наложение повязок, жгутов и шин. Способы измерения температуры тела, пульса.

Полный состав медицинской аптечки. Способы транспортировки пострадавшего, изготовление носилок из природного материала.

Уметь: Оказывать первую доврачебную помощь при переломах костей верхних и нижних конечностях. Транспортировать пострадавшего с переломами нижних и верхних конечностей на изготовленных из природного материала носилках. Накладывать жгут, тугие повязки, обрабатывать раны и ссадины. Измерять температуру тела при помощи термометра. Измерять пульс. Самостоятельно проводить комплексы упражнений на предупреждение плоскостопия, исправления осанки, гимнастики для глаз.

Пулевая стрельба

Знать: Правила безопасности при стрельбе. Устройство пневматического пистолета. Факторы, снижающие результат стрельбы.

Уметь: Прицеливаться и стрелять из пневматического пистолета. Выполнять стрельбу на лыжах из положения стоя и лёжа во время биатлона. Корректировать стрельбу. Стрелять из пневматического пистолета и винтовки на скорость.

Лыжная подготовка

Знать: Правила безопасности при ходьбе на лыжах, подбор лыжного инвентаря, смазка лыж. Правила судейства соревнований.

Уметь: Выполнять повороты и торможения при спуске с гор в правую и левую стороны. Переходить с попеременных лыжных ходов на одновременные и обратно. Ездить на лыжах полуконьковым и коньковым ходом на дистанцию до 5 км. Правильно дышать во время прохождения дистанции. Обгонять на дистанции, и отрываться от соперника.

Бегать на лыжах классическим ходом с максимальной скоростью 1000 м., 2000 м., 3000 м. Осуществлять судейство соревнований.

Лёгкая атлетика

Знать: Правила безопасности при выполнении заданий по лёгкой атлетике. Дыхание во время бега, Ч.С.С., утомление и переутомление во время занятий.

Уметь: Выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыгать в высоту способом перешагивание, в длину согнув ноги и прогнувшись. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность полёта мяча 150 гр., гранаты 300 гр., 500 гр. Преодолевать лёгкоатлетическую полосу препятствий от 10 до 15 препятствий. Осуществлять судейство соревнований.

Спортивные игры

Баскетбол

Знать: Правила безопасности до, вовремя и после игры. Правила игры в стритбол.

Уметь: Передавать мяч одной рукой от плеча, с отскоком от пола в движении в парах и тройках. Передавать мяч при встречном движении разными способами. Выполнять бросок мяча в движении после ловли, штрафной бросок. Вырывать и выбивать мяч у соперника. Выполнять индивидуальные тактические действия (опека игрока, нападение, защита).

Волейбол

Знать: Правила техники безопасности до, вовремя и после игры. Правила игры в волейбол.

Уметь: Выполнять стойки и передвижения игрока. Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и снизу, в парах, без сетки и через сетку; приёмы мяча сверху и снизу, в парах, без сетки и через сетку; нижние прямые подачи мяча через сетку.

Футбол

Знать: Правила техники безопасности до, вовремя и после игры. Правила игры в футбол и футзал.

Уметь: Вести мяч в футболе с изменением скорости и направления движения. Выполнять удар по катящемуся мячу внешней частью и серединой подъёма, внутренней стороной стопы правой и левой ногой. Выполнять удар по мячу головой. Выполнять обманные движения (финты). Осуществлять судейство соревнований по футзалу.

Основы знаний, умения и навыки. Четвёртый год обучения.

Туризм и спортивное ориентирование

Знать: Основы безопасности в природной среде. Технику безопасности во время проведения туристических походов.

Уметь: Переносить, переправлять личное и групповое снаряжение. Во время ремонтировать вышедшие из строя элементы туристического оборудования и экипировки. Организовывать биваки при многодневных походах с учётом охраны окружающей среды. Ориентироваться по компасу, азимуту, карте, в незнакомой местности. Преодолевать полосу препятствий пешеходного и лыжного туризма. Применять в походных условиях туристические узлы. Оказывать помощь в судействе соревнований.

Здоровье

Знать: Строение человека. Системы организма. Часто встречающиеся травмы туриста. Способы обработки ран, ссадин, мозолей, наложение повязок, компрессов, жгутов и шин.

Уметь: Измерять температуру тела человека, пульс, артериальное давление. Перекладывать и транспортировать пострадавшего на носилках из природного материала с различными видами травм. Использовать лекарственные растения в походных условиях.

Пулевая стрельба

Знать: Правила безопасности до, вовремя и после соревнований. Правила соревнований по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

Уметь: Осуществлять дыхание во время стрельбы. Правильно располагать руки, ноги и туловище при стрельбе из разного пневматического оружия и положения. Определять кучность, разброс патронов, и делать корректировку стрельбы. Стрелять на скорость из пневматической винтовки и пистолета по разным видам мишеней. Осуществлять судейство соревнований.

Лыжная подготовка

Знать: Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой, подбор лыжного инвентаря, смазка лыж. Температурный режим при занятиях на улице.

Уметь: Выполнять повороты и торможения при спуске с гор, технику преодоления подъёмов. Двигаться по дистанции полуконьковым и коньковым ходом. Преодолевать дистанции от 1км. до 15км. разными лыжными ходами. Преодолевать препятствия во время лыжных походов. Осуществлять судейство соревнований.

Лёгкая атлетика

Знать: Правила безопасности до, вовремя и после выполнении заданий по лёгкой атлетике.

Уметь: Применять стартовые колодки и стартовый станок при беге на короткие и средние дистанции. Использовать технику и тактику бега на длинные дистанции. Выполнять прыжок в высоту, длину, тройной, используя представленные правилами соревнований попытки. Выполнять метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. Метать мяч 150 гр. на дальность полёта с разбега. Метать гранаты 300 гр., 500 гр. и 700 гр. на дальность полёта. Проходить легкоатлетическую полосу препятствий на время, состоящую из 20 препятствий. Осуществлять судейство соревнований.

Спортивные игры

Баскетбол

Знать: Правила безопасности до, вовремя и после игры в баскетбол. Все жесты судьи.

Уметь: Выполнять ведение мяча всеми способами. Выполнять бросок мяча по кольцу после ведения с 2 шагов, после ловли от щита, после передачи.

Выполнять групповые тактические действия в защите и нападении. Самостоятельно судить соревнования.

Волейбол

Знать: Правила безопасности до, вовремя и после игры в волейбол. Все жесты судьи.

Уметь: Выполнять приём и передачу мяча через сетку во время игры. Выполнять боковую и верхнюю подачу через сетку с зоны подачи. Принимать мяч после подачи. Выполнять прямой нападающий удар через сетку. Играть в волейбол и судить соревнования.

Футбол

Знать: Правила безопасности до, вовремя и после игры в футбол. Все жесты судьи.

Уметь: Выполнять ведение мяча правой и левой ногой с изменением скорости и направления движения, передачи мяча в парах, тройках и в кругу, остановки после ведения, обманные движения во время игры. Наносить удар по катящемуся, летящему и неподвижному мячу. Осуществлять судейство соревнований.

Контрольные упражнения.

№п.п.	Контрольное упражнение	Возраст лет	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30 м, сек	12	6,0	5,4	4,9	6,3	5,5	5,0
		13	5,9	5,2	4,8	6,2	5,4	5,0
		14	5,8	5,1	4,7	6,1	5,4	4,9
		15	5,5	4,9	4,5	6,0	5,3	4,9
		12	13.00	12.45	11.45	14.10	14.00	13.30
2	Бег 2000 м, мин	13	12.00	11.45	10.45	13.10	13.00	12.30
		14	11.00	10.45	9.45	12.10	12.00	11.30
		15	10.00	9.45	8.45	11.10	11.00	10.30
		12	20	25	30	14	17	21
3	Метание мяча 150 гр. с разбега метр	13	25	30	35	17	20	24
		14	30	35	40	21	24	27
		15	35	40	45	24	27	30
4	Прыжок в длину с разбега, см	12	300	320	350	240	260	310
		13	310	330	360	250	270	330

		14	320	340	370	260	280	350
		15	340	350	380	270	290	370
		12	150	165	180	140	155	165
5	Прыжок в длину с места, см	13	160	175	190	150	165	175
		14	170	185	200	160	175	185
		15	180	195	210	170	185	195
		12	95	100	110	85	95	100
6	Прыжок в высоту «перешагиванием», см	13	100	110	120	90	100	105
		14	105	115	125	95	105	110
		15	110	120	130	100	110	115
		12	400	450	500	300	350	400
7	Прыжки через скакалку за 5 мин, раз	13	450	500	550	350	400	450
		14	500	550	600	400	450	500
		15	550	600	650	450	500	550
		12	180	190	200	110	130	150
8	Поднимание туловища за 5 мин, раз	13	190	200	210	120	140	160
		14	200	210	230	140	160	180
		15	210	230	250	160	180	200
		12	30	45	55	15	20	35
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	13	40	55	65	20	25	45
		14	50	65	75	25	30	55
		15	60	75	90	30	40	60
		12	4	6	8	15	20	25
10	Подтягивание на перекладине из виса (м), под углом (д), раз	13	6	8	10	20	25	30
		14	8	10	12	25	30	40
		15	10	12	15	30	40	50

		12	6.30	6.15	6.00	6.45	6.30	6.15
11	Бег на лыжах	13	6.15	6.00	5.45	6.30	6.15	6.00
	1000 м, мин	14	6.00	5.45	5.30	6.15	6.00	5.45
		15	5.45	5.30	5.15	6.00	5.45	5.30
		12	14.00	13.45	13.30	15.00	14.45	14.30
12	Бег на лыжах	13	13.30	13.15	13.00	14.30	14.15	14.00
	2000 м, мин	14	13.00	12.45	12.30	14.00	13.45	13.30
		15	12.30	12.15	12.00	13.30	13.15	13.00
		12	18.00	17.30	17.00	19.15	19.00	18.30
13	Бег на лыжах	13	17.30	17.00	16.30	18.45	18.30	18.15
	3000 м, мин	14	17.00	16.30	16.00	18.30	18.15	18.00
		15	16.30	16.00	15.45	18.15	18.00	17.45
		12	5	6	7	5	6	7
14	Бег на лыжах без учёта времени, км	13	6	7	8	6	7	8
		14	7	8	9	7	8	9
		15	8	9	10	8	9	10
	Стрельба из пневматичес-	12	33	35	39	33	35	39
15	кой винтовки, 10м,5 выстрелов	13	35	39	41	35	39	41
		14	37	41	43	37	41	43
		15	39	43	45	39	43	45

Список используемой литературы.

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма.- М.: «Знание», 1990 год
2. Бардин К.В. Азбука туризма.- М.: «Просвещение», 1973 год
3. Бойко А.Ф. Не ждите первого звонка!- М.: «Физкультура и спорт», 1990 год

4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.- М.: «Просвещение» 1983 год.
5. Велитченко В.К. Физкультура без травм.- М.: Просвещение, 1993 год.
6. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. Юный легкоатлет.- М.: «Физкультура и спорт», 1984 год.
7. Государёв И.А. Так становятся чемпионами.- М.: «Физкультура и спорт», 1989 год.
8. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов.- М.: «Астель», 2001 год.
9. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В., Немытов Д.Н. Туризм и спортивное ориентирование.- М.: «Академия», 2001 год
10. Воронов Ю.С. Тесты и занимательные задачи для юных ориентировщиков: Учеб. Пособие.- М., 1998 год
11. Всё обо всём (Организм человека).- М.: «Издательство Астрель», 2002 год
12. Гитовцев П.И. Долголетие и физическая культура.- М.: «Физкультура и спорт», 1986 год
13. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой.- М.: «Просвещение», 1982 год.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: «Академия», 2001 год
15. Журнал «Физическая культура в школе», 1984-2007 год..
16. Константинов Ю.С. Туристские слёты и соревнования учащихся.- М.: 2000 год
17. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячом.- М.: «Издательство НЦ ЭНАС», 2006 год
18. Кубышев В.И. Учите школьника плавать.- М.: «Просвещение», 1988 год
19. Лесгафт П.Ф. Избранные труды.- М.: 2Физкультура и спорт», 1986 год.
20. Литвинов Е.Н., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым.- М. «Просвещение», 1984 год
21. Матюшонок М.Т., Турик Г.Г., Крюкова А.А. Физиология и гигиена детей и подростков.- Минск. «Вышэйш школа», 1975 год
22. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру.- М.: «Медицина», 1990 год

23. Поломис К., Махитка З. Дети на отдыхе/ Пер. с чеш. С.Д.Баранниковой, К.И.Паровой, О.А.Суворовой.- М.: Культура и традиции, 1995 год
24. Правила соревнований по лёгкой атлетике, футболу, баскетболу, волейболу, стрельбе, лыжным гонкам.- М.: «Олимпия-Пресс», 2001-2007 год
25. Психология личности: Тесты/ Под редакцией Ю.Б.Гиппенрейтер, А.А.Пузыря.- М.: «Издательство МГУ», 1982 год.
26. Рипа В.Д., Велитченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками отнесёнными к специальной медицинской группе.- М.: «Просвещение», 1988 год
27. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник.- М.: «Советский спорт», 2001 год
28. Скрыгин Л.М. Морские узлы.- 3-е изд., доп.- М.: «Транспорт», 1994 год
29. Таланга Е.Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск.- М.: «Физкультура и спорт», 1998 год.
30. Учебник спасателя, Краснодар «Сов. Кубань», 2002 год
31. Фарбер Д.А., Корниенко И.А., Сонькин В.Д.. Физиология школьника.- М.: «Педагогика», 1990 год
32. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: «Физкультура и спорт», 1991 год
33. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников.- Санкт-Петербург «Детство-Пресс», 2001 год
34. Чрезвычайные ситуации.- М.: 2004 год