

Департамент социального развития Тюменской области
Автономная некоммерческая организация
«Областной детский оздоровительно-образовательный лагерь
«Остров детства»

ПРОГРАММА

работы развивающего центра физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»

Авторы – составители:

Ю.В. Шуляковская, методист
В.С. Поддубный, педагог-
организатор

Тюмень, 2015

Паспорт программы

1.	Номинация, в которой заявлена программа	Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности
2.	Полное название программы	Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп»
3.	Цель программы	Популяризация среди детей и подростков игровых видов спорта как одного из эффективных способов повышения уровня мотивации ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
4.	Адресат проектной деятельности	Дети и подростки от 6 до 16 лет
5.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
6.	Краткое содержание программы	<p>Программа включает в себя два направления работы – игровые виды спорта (футбол, баскетбол, волейбол, ринго) и тренажерный зал. Каждое из направлений реализуется в рамках деятельности развивающего центра соответствующей направленности.</p> <p>Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для педагогов дополнительного образования загородного лагеря и рассчитана на обучение детей 6-16 лет в режиме работы детского объединения (развивающий центр). Данная программа разработана на основе типовых программ для общеобразовательных учреждений, рекомендованных Министерством образования и науки, и является модифицированной, где учтены особые условия загородного лагеря, предполагающие формирование разновозрастных и разноуровневых групп детей. Все это определяет новизну программы, вместе с тем временной формат смены выдвигает требования к сжатым срокам усвоения программного материала, а также группировку программного материала в блок-модули: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Ринго».</p>
7.	Ожидаемый результат	1. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех

		<p>детей, отдыхающих в лагере.</p> <p>2. Знакомство детей и подростков с правилами игровых видов спорта.</p> <p>3. Повышение у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.</p> <p>4. Формирование у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.</p> <p>5. Развитие приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p>
8.	Название организации	Автономная некоммерческая организация «Областной детский оздоровительно – образовательный лагерь «Остров детства».
9.	Авторы-составители программы	Шуляковская Юлия Викторовна, методист Поддубный Виталий Сергеевич, педагог-организатор
10.	Почтовый адрес организации	625043, г. Тюмень, пос. Верхний бор, 10 км Салаирского тракта,2
11.	Ф.И.О. руководителя организации	Филимонов Андрей Петрович
12.	Телефон, факс, электронный адрес организации, авторов	8 (3452) 77-21- 60, 77-21- 49, 77- 21- 47

1. Пояснительная записка

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально-психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. В настоящее время, когда под воздействием различных факторов идет стремительное ухудшение здоровья людей, предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье.

Посещение спортивных кружков и секций постепенно входит в привычку большого количества людей. Дополнительный урок физической культуры в рамках школьной программы, городские дни здоровья, соревнования различного уровня – все это способствует активному вовлечению людей разного возраста в занятия спортом. Однако, по-прежнему остаются такие люди, включая детей школьного возраста, образ жизни которых очень близок, по сути, к «постельному режиму», ведущему к острой гипокинезии. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Единственная профилактика вредных последствий гипокинезии – рациональная организация двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки.

Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Интерес к спортивным играм с каждым годом растет. У спортивных игр есть ещё одно ценное качество – они универсальны. Так, систематические занятия различными спортивными играми оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Различные виды спорта - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления детей и подростков.

Программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для педагогов дополнительного образования загородного лагеря и рассчитана на обучение детей 6-16 лет в режиме работы детского объединения (развивающий центр). Данная программа разработана на основе типовых программ для общеобразовательных учреждений, рекомендованных Министерством образования и науки, и является модифицированной, где учтены особые

условия загородного лагеря, предполагающие формирование разновозрастных и разноуровневых групп детей. Все это определяет новизну программы, вместе с тем временной формат смены выдвигает требования к сжатым срокам усвоения программного материала, а также группировку программного материала в блок-модули: «Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Ринго».

Представленная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

2. Цели и задачи

Цель: Популяризация среди детей и подростков игровых видов спорта как одного из эффективных способов повышения уровня мотивации ребенка к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
2. Знакомить детей и подростков с правилами игровых видов спорта.
3. Способствовать повышению у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.
4. Создать условия для формирования у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
5. Способствовать развитию приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

3. Содержание программы

Реализация данной программы дополнительного образования детей и подростков направлена на создание условий, позволяющих формировать у детей и подростков потребность в занятиях спортом, физической активности, здоровом образе жизни.

Мероприятия по физическому воспитанию, прежде всего, должны:

- соответствовать возрасту детей;
- соответствовать здоровью ребят (основная, подготовительная, специальная медицинская группа), их уровню физической подготовленности;
- быть неотъемлемой частью режима лагеря;

- обеспечивать разнообразие занятий физическими упражнениями, в первую очередь таких, которые затруднительно или невозможно проводить в течение учебного года, особенно в условиях города.

Реализация программы позволит обеспечить активное приобщение детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.

В течение всей смены дети и подростки по участвуют в реализации данной программы, которая включает в себя такие тематические блоки-модули, как: футбол, волейбол, баскетбол, ринго, тренажерный зал. В процессе занятий организуются соревнования, по окончании которых проходит награждение победителей и участников.

3.1. Футбол

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В данной игре очень сильно развиваются такие качества как выносливость, ловкость, быстрота.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий дети и подростки получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная — развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

3.2. Баскетбол

Баскетбол (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола

(10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за 3-х очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество — он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Также данная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

3.3. Волейбол

Волейбол — это командная игра, в которой спортсмены стремятся забросить мяч в противоположную сторону площадки. Это силовая подача в прыжке, мощные нападающие удары у сетки и с задней линии, виртуозные защитные действия при блокировании в поле, сложные тактические комбинации с участием игроков передней линии. Однако, волейбол интересен тем, что он удовлетворяет самые разнообразные запросы и потребности, он существует в разных ипостасях: игра полными составами (6х6), игра неполными составами (5х5, 4х4, 3х3, 2х2, 1х1), игра на ограниченной площади, игра на время, игра с ограничением в счете, два мяча через сетку, мини-волейбол, лесной волейбол, волейбол на открытой

площадке в зимнее время, пляжный волейбол, волейбол без рук. Во время этой игры создаются благоприятные возможности для проявления смекалки, ловкости, силы, быстроты, выносливости, волевых качеств, взаимопомощи и других качеств, свойств личности. В развивающем центре дети и подростки приобретают необходимые навыки и умения. Овладевают техникой и тактикой нападения, а также защиты.

В процессе игры в волейбол две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд.

3.4. Ринго

«Ринго» (польск. *ringo*, белор. *рынга*, рус. *ринго*) — спортивная игра с одним или двумя кольцами, в которой два игрока или две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой. Цель игры — направить одно или два кольца над сеткой, чтобы оно или они коснулись площадки соперника, и предотвратить такую же попытку с его стороны. Розыгрыш кольца (колец) происходит до их падения или до команды судьи «стоп». Во время розыгрыша игрок может завоевать 1 или 0 очков, а команды 0-2 очка. Достоинство этой спортивной игры заключается в том, что она является доступной для разных возрастных категорий населения и может быть использована с целью развития двигательной рекреации, реабилитации, профилактики и укрепления здоровья, развития физических качеств. «Ринго» также можно использовать в тренировочном процессе других видов спорта.

3.5. Тренажерный зал

Тренажёрный зал — специально оборудованное помещение, в том числе инвентарем, и предназначенное для занятий спортом или физической культурой. Способствует развитию физических качеств таких как: сила, выносливость, гибкость и т.д. В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний, дозировка 6-8 повторений. В

основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

4. Принципы реализации программы

- **Принцип цикличности.** Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.
- **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.** Тенденция постепенного увеличения нагрузок. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.
- **Принцип возрастной адекватности.** Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).
- **Принцип оздоровительной направленности,** согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип индивидуальности.** Программа реализует право ребенка на овладение знаниями и умениями в индивидуальном темпе. При этом успехи ребенка принято сравнивать, в первую очередь, с предыдущим уровнем его знаний и умений.

5. Формы и методы работы

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К **специфическим методам** физического воспитания относятся:

- 1. Методы строго регламентированного упражнения.** Методы строгой регламентации, применяемые для воспитания физических качеств,

представляют собой различные комбинации нагрузок и отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками.

- **Методы стандартного упражнения** в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Стандартное упражнение может быть непрерывным и прерывистым (интервальным).

- 1) *Метод стандартно-непрерывного упражнения* представляет собой непрерывную мышечную деятельность без изменения.

- 2) *Метод стандартно-интервального упражнения* — это, как правило, повторное упражнение, когда многократно повторяется одна и та же нагрузка. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

- **Методы переменного упражнения.** Эти методы характеризуются направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

- 1) *Упражнения с прогрессирующей* нагрузкой непосредственно ведут к повышению функциональных возможностей организма.

- 2) *Упражнения с варьирующей* нагрузкой направлены на предупреждение и устранение скоростных, координационных и других функциональных «барьеров».

- 3) *Упражнения с убывающей* нагрузкой позволяют достигать больших объемов нагрузки, что важно при воспитании выносливости.

2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме). Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме). Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является подготовленность занимающихся к выполнению тех упражнений, в которых они должны соревноваться.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

1. Словесные методы.
2. Методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которой составляет двигательная активность ребенка. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей и подростков относятся:

- физкультурные занятия;
- физкультурно-оздоровительные (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры в сочетании с физическими упражнениями)
- повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с отдельными детьми и с небольшими группами, самостоятельные занятия детей и подростков различными видами физических упражнений, праздники).

6. Знания и умения

Знания	Умения
<ul style="list-style-type: none"> • Различные виды игрового спорта. • Техника безопасности при игре в баскетбол, в волейбол, в футбол, в ринго. • История развития каждого вида игр. • Теоретические основы технических элементов игры. • Теоретические основы тактических элементов игры. • Техника безопасности при занятии в тренажерном зале. • Теоретические основы занятий на тренажерных снарядах. 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять разминку перед началом игры. • Выполнять основные технические элементы игры. • Грамотно осуществлять перемещения по площадке. • Технически и тактически верно осуществлять взаимодействие с партнерами. • Выполнять основные методические указания при выполнении упражнения на тренажере.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной образовательной программы в лагере имеется все необходимое оборудование и инвентарь:

№	Наименование	Количество
1	Футбольное поле с искусственным покрытием	1
2	Волейбольная площадка со специальным прорезиненным покрытием	1
3	Баскетбольная площадка со специальным прорезиненным покрытием	1
4	Теннисный корт со специальным прорезиненным покрытием	1
5	Стол для бильярда	1
6	Стойка для кия и шаров	1
7	Настольный футбол	2
8	Стол для настольного тенниса	2
9	Аэрохоккей	1
10	Доска магнитная	1
11	Футбольный мяч	8
12	Волейбольный мяч	5
13	Баскетбольный мяч	12
14	Набивной мяч	10
15	Мяч-регби	2
16	Мяч для «Снайпера»	1
17	Скакалка	45
18	Ракетки для большого тенниса	6
19	Мяч фитбольный	8
20	Игровой аттракцион «Лыжи»	4
21	Игровой аттракцион «Гусеница»	2
22	Игровой аттракцион «Тянучка»	1
23	Игровой аттракцион «Футбольный мяч»	3
24	Лазертаг-оборудование	16
25	Нерфы	10
26	Оборудование для современного мечаевого боя	10
27	Канат большой	1
28	Канат маленький	2
29	Игровые модули	80

30	Дартс	2
31	Обруч	24
32	Помповый насос	1
33	Электрический насос	1

8. Ожидаемые результаты

1. Вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.
2. Знакомство детей и подростков с правилами игровых видов спорта.
3. Повышение у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.
4. Формирование у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.
5. Развитие приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

9. Методическое сопровождение программы

1. Балабин М.А. Туристическая секция коллектива физкультуры. М., 1973.
2. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. Минск: Полынья, 1986.
3. Браун, Джим. Теннис: шаги к успеху / Джим Брайн; пер. с англ. А.В.Банкрашкова.- М.: Астрель; АСТ, 2009.- 175с.
4. Елжова Н.В. Лето звонкое, громче пой! Сценарии праздников, конкурсов, спортивных мероприятий для школ и детских оздоровительных центров.- Ростов н/Д.: Феникс, 2004.- 192с.
5. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.– М.: СпортАкадемПресс, 2008.
6. Мукиан, Майкл. Все о тренировке юного футболиста: пер.с англ./ Майкл Мукиан, Дин Дюрст.- М.:АСТ:Астрель, 2008.- XVIII, 235с.
7. Потапова Т.В. Потенциал физической культуры и спорта. Монография. Тюмень. Изд-во ТГУ.- 2006.- 104с
8. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. М.: Просвещение, 2006. – 32 с.
9. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. – М.: Академический проект, Фонд "Мир", 2009.
- 10.Сборник программ дополнительного образования. Программы социально-педагогического и спортивного направления. Хабаровск: Краевой детский центр «Созвездие», 2008.
- 11.Чумаков Б.Н. Десять заповедей сохранения жизни. М.: Педагог.общество России, 2005, 64с.

Учебно-тематические планы
 дополнительной образовательной программы
 физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп» (игровые виды спорта)
 для летней смены (21 день)
 срок освоения – 76 часов

для детей 6 – 9 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		30 часа	11 часов	19 часов
1.	Истории развития баскетбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 часа	2 часа
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Весёлые старты с мечами.	2 часа	1 час	1 час
4.	Тактика и техника ведения игры.	23 часов	7 часов	16 часа
4.1.	Работа с малыми мячами.	2 часа	1 час	1 час
4.2.	Техника владения мячом.	2 часа	1 час	1 часа
4.3.	Техника передвижения. Техника обводки соперника.	2 часа	1 час	1 часа
4.4.	Техника передачи мяча.	2 часа	1 час	1 часа
4.5.	Техника броска после движения. Техника штрафного броска.	2 часа	1 час	1 часа
4.6.	Изучение игры «Мини-баскетбол».	4 часа	1 час	3 часа
4.7.	Обучение приемам техники нападения. Тактическая игра в нападении.	2 часа	1 час	1 часа
4.8.	Изучение игры «10 бонусов».	2 часа	-	2 часа
4.9.	Изучение игры «Горячая картошка».	2 часа	-	2 часа
4.10.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
II.Блок – модуль «Волейбол»		20 часа	7 часа	13 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол.	2 часа	1 час	1 час

	Техника безопасности.			
2.	Различные комплексы упражнений.	6 часа	3 часа	3 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.2.	Комплекс подводящих упражнений с мячом.	2 часа	1 час	1 час
2.3.	Изучении игры «высокий-низкий».	2 часа	1 час	1 час
3.	Техника и тактика ведения игры.	12 часов	3 часа	9 часов
3.1.	Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование.	3 часа	1 час	2 часа
3.2.	Техника паса, двусторонняя игра.	3 часа	1 час	2 часа
3.3.	Изучение игры «Пионербол».	3 часа	1 час	2 часа
3.4.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
IV.Блок – модуль «Футбол»		26 часа	10 часов	16 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 час	2 часа
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Основные технические приемы и упражнения.	2 часа	1 час	1 час
4.	Тактика и техника ведения игры.	19 часов	6 часа	13 часов
4.1.	Понимание и применение тактики в игре.	2 часа	1 час	1 час
4.2.	Защитные позиции и игра в защите.	3 часа	1 час	2 часа
4.3.	Техника передачи и остановки мяча.	3 часа	1 час	2 часа
4.4.	Прием и отбивание мяча, защита ворот.	3 часа	1 час	2 часа
4.5.	Изучение игры «Богатырский удар».	2 часа	1 час	1 часа
4.6.	Учебная игра футбол (руками).	3 часа	1 час	2 часа
4.7.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
ИТОГО:		76	28	48

для детей 10 –12 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		30 часа	11 часов	19 часов
1.	Истории развития баскетбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 часа	2 часа
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Весёлые старты с мечами.	2 часа	1 час	1 час
4.	Тактика и техника ведения игры.	23 часов	7 часов	16 часа
4.1.	Техника владения мячом.	2 часа	1 час	1 час
4.2.	Техника броска из-за 3 –х очковой линии.	2 часа	1 час	1 часа
4.3.	Техника передвижения. Техника обводки соперника.	2 часа	1 час	1 часа
4.4.	Техника передачи мяча.	2 часа	1 час	1 часа
4.5.	Техника броска после движения. Техника штрафного броска.	2 часа	1 час	1 часа
4.6.	Изучение игры «Мини-баскетбол».	4 часа	1 час	3 часа
4.7.	Обучение приемам техники нападения. Тактическая игра в нападении.	2 часа	1 час	1 часа
4.8.	Обучение приемам техники нападения, защиты. Тактическая игра в нападении, защите.	2 часа	-	2 часа
4.9.	Изучение игры «Горячая картошка».	2 часа	-	2 часа
4.10.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
II.Блок – модуль «Волейбол»		20 часа	7 часа	13 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	6 часа	3 часа	3 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.2.	Комплекс подводящих упражнений с мячом.	2 часа	1 час	1 час
2.3.	Техника перехода игроков.	2 часа	1 час	1 час

3.	Техника и тактика ведения игры.	12 часов	3 часа	9 часов
3.1.	Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование.	3 часа	1 час	2 часа
3.2.	Техника паса, двусторонняя игра.	3 часа	1 час	2 часа
3.3.	Изучение игры «Пионербол».	3 часа	1 час	2 часа
3.4.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
IV.Блок – модуль «Футбол»		26 часа	10 часов	16 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 час	2 часа
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Основные технические приемы и упражнения.	2 часа	1 час	1 час
4.	Тактика и техника ведения игры.	19 часов	6 часа	13 часов
4.1.	Понимание и применение тактики в игре.	2 часа	1 час	1 час
4.2.	Защитные позиции и игра в защите.	3 часа	1 час	2 часа
4.3.	Техника передачи и остановки мяча.	3 часа	1 час	2 часа
4.4.	Прием и отбивание мяча, защита ворот.	3 часа	1 час	2 часа
4.5.	Тактика командной игры: нападение и оборона.	2 часа	1 час	1 часа
4.6.	Учебная игра футбол (руками).	3 часа	1 час	2 часа
4.7.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
ИТОГО:		76	28	48

для детей 13 – 16 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		30 часа	11 часов	19 часов
1.	Истории развития баскетбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час

3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 часа	2 часа
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Комплекс упражнений для мяча.	2 часа	1 час	1 час
4.	Тактика и техника ведения игры.	23 часов	7 часов	16 часа
4.1.	Техника владения мячом.	2 часа	1 час	1 часа
4.2.	Техника передвижения. Техника обводки соперника.	3 часа	1 час	2 часа
4.3.	Техника передачи мяча.	3 часа	1 час	2 часа
4.4.	Техника броска после движения. Техника штрафного броска.	2 часа	-	2 часа
4.5.	Техника броска со средней дистанции.	2 часа	1 час	1 часа
4.6.	Техника броска из-за 3 –х очковой линии.	2 часа	1 час	1 часа
4.7.	Обучение приемам техники нападения. Тактическая игра в нападении.	3 часа	1 час	2 часа
4.8.	Обучение приемам техники защиты. Тактическая игра в защите.	3 часа	1 час	2 часа
4.9.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
II.Блок – модуль «Волейбол»		20 часа	7 часа	13 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	6 часа	3 часа	3 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.2.	Комплекс подводящих упражнений с мячом.	2 часа	1 час	1 час
2.3.	Техника перехода игроков.	2 часа	1 час	1 час
3.	Техника и тактика ведения игры.	13 часов	3 часа	9 часов
3.1.	Техника приёма мяча снизу и сверху. Блокирование.	3 часа	1 час	2 часа
3.2.	Техника паса, двусторонняя игра.	3 часа	1 час	2 часа
3.3.	Техника нападающего удара.	3 часа	1 час	2 часа
3.4.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
IV.Блок – модуль «Футбол»		26 часа	10 часов	16 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-

2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений.	4 часа	2 час	2 часа
3.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	1 часа	1 час	1 час
3.2.	Основные технические приемы и упражнения.	2 часа	1 час	1 час
4.	Тактика и техника ведения игры.	19 часов	6 часа	13 часов
4.1.	Понимание и применение тактики в игре.	2 часа	1 час	1 час
4.2.	Защитные позиции и игра в защите.	3 часа	1 час	2 часа
4.3.	Техника передачи и остановки мяча.	3 часа	1 час	2 часа
4.4.	Прием и отбивание мяча, защита ворот.	3 часа	1 час	2 часа
4.5.	Ввод мяча после остановки игры.	2 часа	1 час	1 часа
4.6.	Тактика командной игры: нападение и оборона.	3 часа	1 час	2 часа
4.7.	Учебная игра.	3 часов	-	3 часов
ИТОГО:		76	28	48

Учебно-тематические планы
 дополнительной образовательной программы
 физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп» (игровые виды спорта)
 для внеучебной смены (14 дней)
 срок освоения – 28 часов

для детей 6 – 9 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		9 часа	4 часов	5 часов
1.	Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Тактика и техника ведения игры.	6 часов	2 часов	4 часа
3.1.	Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.	2 часа	-	1 часа
3.2.	Изучение игры «Слушай сигнал».	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Техника передачи мяча. Изучение игры «Передал — садись!». Учебная игра.	2 часа	1 час	2 часа
II.Блок – модуль «Ринго»		10 часов	4 часа	6 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении, Комплекс подводящих упражнений с кольцами.	2 часа	1 час	1 час
3.	Техника и тактика ведения игры.	6 часов	2 часа	4 часов
3.1.	Техника ловли кольца. Техника броска над головой.	2 часа	1 час	1 часа
3.2.	Изучение игры «Точный пас».	2 часа	1 час	1 час

3.3.	Учебная игра с элементами подвижной игры «Над собой и о стенку».	2 часа	-	2 часа
IV.Блок – модуль «Футбол»		9 часов	3 часа	6 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 часа
4.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	-	4 часов
4.1.	Техника передачи и остановки мяча. Техника удара по воротам.	1 час	-	1 час
4.2.	Изучение игры «Стрельба по мишени», «Охота на индюков».	1 час	-	1 час
4.3.	Учебная игра с элементами подвижной игры«Обманный мяч».	2 часов	-	2 часов
ИТОГО:		28	11	17

для детей 10 –12 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		9 часа	4 часов	5 часов
1.	Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Тактика и техника ведения игры.	6 часов	2 часов	4 часа
3.1.	Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.	2 часа	-	1 часа
3.2.	Изучение игры «С двумя мячами навстречу».	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Техника передачи мяча. Техника броска после движения. Техника	2 часа	1 час	2 часа

	штрафного броска. Учебная игра.			
II.Блок – модуль «Ринго»		10 часов	4 часа	6 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении, Комплекс подводящих упражнений с кольцами.	2 часа	1 час	1час
3.	Техника и тактика ведения игры.	6 часов	2 часа	4 часов
3.1.	Техника ловли кольца. Техника броска над головой.	2 часа	1 час	1 часа
3.2.	Изучение игры «Назад по колонне и по кругу».	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Учебная игра.	2 часа	-	2 часа
IV.Блок – модуль «Футбол»		9 часов	3 часа	6 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 часа
4.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	-	4 часов
4.1.	Техника передачи и остановки мяча. Техника удара по воротам.	1 час	-	1 час
4.2.	Изучение игры «Обманный мяч».	1 час	-	1 час
4.3.	Учебная игра.	2 часов	-	2 часов
ИТОГО:		28	11	17

Учебно-тематические планы
 дополнительной образовательной программы
 физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп» (игровые виды спорта)
 для каникулярной смены (7 дней)
 срок освоения – 21 час

для детей 6 – 9 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		6 часа	3 часов	3 часов
1.	Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	1 часов	2 часа
3.1.	Изучение игры «Гонка игроков, ведущих мяч», «Салка и мяч».	2 часа	-	1 часа
3.2.	Техника передачи мяча. Техника броска после движения. Изучение игры «Не давай мяч водящему». Учебная игра.	2 часа	1 час	2 часа
II.Блок – модуль «Ринго»		6 часов	3 часа	3 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Комплекс подводящих упражнений с кольцами. Изучение игры «Зоркий глаз», «Мяч в воздухе».	2 часа	1 час	1 час
3.	Техника и тактика ведения игры.	2 часов	1 часа	1 часов
3.1.	Техника ловли кольца, Учебная игра с элементами игры «Навстречу через сетку».	2 часа	1 час	1 часа
IV.Блок – модуль		9 часа	4 часов	5 часов

«Футбол»				
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 часа
4.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	1 часа	3 часов
4.1.	Техника передачи и остановки мяча. Изучение игры «Охота на индюков», «Обманный мяч».	2 часа	1 час	1 часа
4.2.	Учебная игра с элементами игры «Светофор», «Топ-танец».	2 часов	-	2 часов
ИТОГО:		21	10	11

для детей 10 – 12 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		6 часа	3 часов	3 часов
1.	Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	1 часов	2 часа
3.1.	Изучение игры «Вызов номеров», «По кочкам».	2 часа	-	1 часа
3.2.	Техника передачи мяча. Техника броска после движения. Техника штрафного броска. Учебная игра.	2 часа	1 час	2 часа
II.Блок – модуль «Ринго»		6 часов	3 часа	3 часов
1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Комплекс подводящих упражнений с	2 часа	1 час	1 час

	кольцами. Изучение игры «Поймай и передай».			
3.	Техника и тактика ведения игры.	2 часов	1 часа	1 часов
3.1.	Техника ловли кольца, Учебная игра.	2 часа	1 час	1 часа
IV.Блок – модуль «Футбол»		9 часа	4 часов	5 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 часа
4.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	1 часа	3 часов
4.1.	Техника передачи и остановки мяча. Изучение игры «Точно в цель».	2 часа	1 час	1 часа
4.2.	Учебная игра.	2 часов	-	2 часов
ИТОГО:		21	10	11

для детей 13 – 16 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Баскетбол»		6 часа	3 часов	3 часов
1.	Истории развития баскетбола, Изучение правил игры в баскетбол. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	1 часов	2 часа
3.1.	Техника владения мячом. Техника передвижения. Техника обводки соперника.	2 часа	-	1 часа
3.2.	Техника передачи мяча. Техника броска после движения. Техника штрафного броска. Учебная игра.	2 часа	1 час	2 часа
II.Блок – модуль «Ринго»		6 часов	3 часа	3 часов

1.	Изучение правил игры в волейбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении, Комплекс подводящих упражнений с кольцами.	2 часа	1 час	1 час
3.	Техника и тактика ведения игры.	2 часов	1 часа	1 часов
3.1.	Техника ловли кольца. Учебная игра.	2 часа	1 час	1 часа
IV.Блок – модуль «Футбол»		9 часа	4 часов	5 часов
1.	Истории развития футбола.	1 час	1 час	-
2.	Изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Вводное занятие: изучение правил игры в футбол. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
3.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 часа
4.	Тактика и техника ведения игры.	4 часов	1 часа	3 часов
4.1.	Техника передачи и остановки мяча.	2 часа	1 час	1 часа
4.2.	Учебная игра.	2 часов	-	2 часов
ИТОГО:		21	10	11

Учебно-тематические планы
дополнительной образовательной программы
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп» (тренажерный зал)
для летней смены (21 день)
срок освоения – 76 часов

для детей 6 – 9 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Программа вводного курса»		23 часа	7 часов	16 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	20 часов	5 часа	15 часов
3.1.	Жим штанги лежа - 2 x 7 (2 x 9) Разведения с гантелями (лежа) - 2x7 (2x9).	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 2x7 (2x10) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 2x7 (2x10).	4 часа	1 час	3 час
3.3.	Жим ногами лежа (на тренажере) 2x8 (2x15).	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Упражнения для мышц голени (на тренажере – сидя) 2x8 (2x15), Висы на шведской стенке или перекладине.	4 часа	1 час	3 часа
3.5.	Упражнения для пресса 2x "до отказа.	4 часа	1 час	3 часа
3.6.	Сдача нормативов по блоку.	2 часа	-	2 часа
II.Блок – модуль «Упражнения для груди»		16 часов	6 часов	10 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 час	1 час

2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	12 часов	4 часа	8 часов
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 2х8.	3 часа	1 час	2 часа
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 2х8.	3 часа	1 час	2 часа
3.3.	Разводки гантелей на плоской скамье 1х6.	3 часа	1 час	2 часа
3.4.	Разводки гантелей на плоской скамье 1х6.	3 часа	1 час	2 часа
III.Блок – модуль «Упражнения для спины»		19 часов	6 часов	13 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	15 часов	4 часа	11 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 2х8.	4 часа	1 час	3 часа
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 2х8.	4 часа	1 час	3 часа
3.3.	Тяги вниз обратным хватом 2х8.	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Тяги штанги в наклоне 1х6.	3 часа	1 час	2 часа
IV.Блок – модуль «Упражнения для бицепса бедра»		18 часов	5 часов	13 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	15 часов	4 часа	11 часов
3.1.	Наклоны со штангой на спине 2х8.	4 часа	1 час	3 часа
3.2.	Румынская тяга, стоя на	4 часа	1 час	3 часа

	подставке 2x8.			
3.3.	Румынская тяга с пола 2x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Сгибания ног 1x6.	3 часа	1 час	2 часа
ИТОГО:		76	24	52

для детей 10 –12 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
І.Блок – модуль «Программа вводного курса»		23 часа	7 часов	16 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	20 часов	5 часа	15 часов
3.1.	Жим штанги лежа - 3 x 7 (3 x 9) Разведения с гантелями (лежа) - 3x7 (3x9).	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 3x7 (3x10). Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 3x7 (3x10).	4 часа	1 час	3 час
3.3.	Жим ногами лежа (на тренажере) 3x8 (3x15).	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Упражнения для мышц голени (на тренажере – сидя) 3x8 (3x15), Висы на шведской стенке или перекладине.	4 часа	1 час	3 часа
3.5.	Упражнения для пресса 3x "до отказа.	4 часа	1 час	3 часа
3.6.	Сдача нормативов по блоку.	2 часа	-	2 часа
ІІ.Блок – модуль «Упражнения для груди»		16 часов	6 часов	10 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	12 часов	4 часа	8 часов
3.1.	Жим штанги на наклонной	3 часа	1 час	2 часа

	скамье 3x8.			
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 3x8.	3 часа	1 час	2 часа
3.3.	Разводки гантелей на плоской скамье 1x8.	3 часа	1 час	2 часа
3.4.	Разводки гантелей на плоской скамье 1x8.	3 часа	1 час	2 часа
III.Блок – модуль «Упражнения для спины»		19 часов	6 часов	13 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	15 часов	4 часа	11 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 3x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 3x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.3.	Тяги вниз обратным хватом 3x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Тяги штанги в наклоне 1x8.	3 часа	1 час	2 часа
IV.Блок – модуль «Упражнения для бицепса бедра»		18 часов	5 часов	13 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	15 часов	4 часа	11 часов
3.1.	Наклоны со штангой на спине 3x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.2.	Румынская тяга, стоя на подставке 3x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.3.	Румынская тяга с пола 3x8.	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Сгибания ног 1x8.	3 часа	1 час	2 часа
ИТОГО:		76	24	52

для детей 13 –16 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Программа вводного курса»		23 часа	7 часов	16 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	20 часов	5 часа	15 часов
3.1.	Жим штанги лежа - 4 х 7 (3 х 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3х9 (3х12).	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4х7 (3х15) Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4х7 (3х15).	4 часа	1 час	3 час
3.3.	Жим ногами лежа (на тренажере) 3х10 (3х20).	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Упражнения для мышц голени (на тренажере - сидя» 3х10 (3х20), Висы на шведской стенке или перекладине.	4 часа	1 час	3 часа
3.5.	Упражнения для пресса 3х "до отказа.	4 часа	1 час	3 часа
3.6.	Сдача нормативов по блоку.	2 часа	-	2 часа
II.Блок – модуль «Упражнения для груди»		16 часов	6 часов	10 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	12 часов	4 часа	8 часов
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 3х10.	3 часа	1 час	2 часа
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 3х10.	3 часа	1 час	2 часа
3.3.	Разводки гантелей на плоской скамье 1х10.	3 часа	1 час	2 часа

3.4.	Разводки гантелей на плоской скамье 1x10.	3 часа	1 час	2 часа
III.Блок – модуль «Упражнения для спины»		19 часов	6 часов	13 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	15 часов	4 часа	11 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 3x10.	4 часа	1 час	3 часа
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 3x10.	4 часа	1 час	3 часа
3.3.	Тяги вниз обратным хватом 3x10.	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Тяги штанги в наклоне 1x10.	3 часа	1 час	2 часа
IV.Блок – модуль «Упражнения для бицепса бедра»		18 часов	5 часов	13 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	3 часа	1 час	2 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	15 часов	4 часа	11 часов
3.1.	Наклоны со штангой на спине 3x10.	4 часа	1 час	3 часа
3.2.	Румынская тяга, стоя на подставке 3x10.	4 часа	1 час	3 часа
3.3.	Румынская тяга с пола 3x10.	4 часа	1 час	3 часа
3.4.	Сгибания ног 1x10.	3 часа	1 час	2 часа
ИТОГО:		76	24	52

Учебно-тематические планы
 дополнительной образовательной программы
 физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп» (тренажерный зал)
 для внеканикулярной смены (14 дней)
 срок освоения – 28 часов

для детей 6 – 9 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Программа вводного курса»		9 часа	4 часов	5 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	6 часов	2 часов	4 часа
3.1.	Разведения с гантелями в положении лежа в наклоне, головой вверх) 2x5.	2 часа	-	1 часа
3.2.	Наклоны в стороны (в положении стоя, с гантелью в одной руке) 3x5.	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Сдача нормативов по блоку.	2 часа	1 час	2 часа
II.Блок – модуль «Упражнения для груди»		10 часов	4 часа	6 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	6 часов	2 часа	4 часов
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 3x5.	2 часа	1 час	1 часа
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 3x5.	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Разводки гантелей на плоской	2 часа	-	2 часа

	скамье 2x5.			
III. Блок – модуль «Упражнения для спины»		9 часов	5 часа	4 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	6 часов	3 часа	3 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 2x5.	2 час	1 час	1 час
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 2x5.	2 час	1 час	1 час
3.3.	Тяги вниз обратным хватом 2x5.	2 часов	1 час	1 часов
ИТОГО:		28	13	15

для детей 10 –12 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Блок – модуль «Программа вводного курса»		9 часа	4 часов	5 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	6 часов	2 часов	4 часа
3.1.	Разведения с гантелями в положении лежа в наклоне, головой вверх) 4x7(3x12).	2 часа	-	1 часа
3.2.	Наклоны в стороны (в положении стоя, с гантелью в одной руке) 3x10+10 (3x18+18).	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Сдача нормативов по блоку.	2 часа	1 час	2 часа
II. Блок – модуль «Упражнения для груди»		10 часов	4 часа	6 часов
1.	Изучение правил поведения.	2 часа	1 час	1 час

	Техника безопасности.			
2.	Различные комплексы упражнений.	2 часа	1 часа	1 часа
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	6 часов	2 часа	4 часов
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 3х8.	2 часа	1 час	1 часа
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 3х8.	2 часа	1 час	1 час
3.3.	Разводки гантелей на плоской скамье 3х8.	2 часа	-	2 часа
III. Блок – модуль «Упражнения для спины»		9 часов	3 часа	6 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	-	4 часов
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 3х8.	1 час	1 час	1 час
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 3х8.	1 час	1 час	1 час
3.3.	Тяги вниз обратным хватом 3х8.	2 часов	1 час	1 часов
ИТОГО:		28	11	17

Учебно-тематические планы
 дополнительной образовательной программы
 физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп» (тренажерный зал)
 для каникулярной смены (7 дней)
 срок освоения – 21 час

для детей 6 – 9 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Программа вводного курса»		7 часа	4 часов	3 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Жим штанги лежа - 2 x 7 (3 x 12) Разведения с гантелями (лежа) - 2x7 (3x12).	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 2x7 (3x15). Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 2x7 (3x15).	2 часа	1 час	1 час
II.Блок – модуль «Упражнения для груди»		7 часов	3 часа	4 часа
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	1 час	-	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	1 час	-	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 2x8.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной	2 часа	1 час	1 час

	скамье 2х8.			
III.Блок – модуль «Упражнения для спины»		7 часов	4 часа	3 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 2х8.	2 час	1 час	1 час
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 2х8.	2 час	1 час	1 час
ИТОГО:		21	11	10

для детей 10 –12 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Программа вводного курса»		7 часа	4 часов	3 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Жим штанги лежа - 3 х 7 (3 х 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3х7 (3х12).	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 3х7 (3х15). Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 3х7 (3х15).	2 часа	1 час	1 час
II.Блок – модуль «Упражнения для груди»		7 часов	3 часа	4 часа
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час

2.	Различные комплексы упражнений.	1 час	-	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	1 час	-	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 3x8.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 3x8.	2 часа	1 час	1 час
III.Блок – модуль «Упражнения для спины»		7 часов	4 часа	3 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 3x8.	2 час	1 час	1 час
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 3x8.	2 час	1 час	1 час
ИТОГО:		21	11	10

для детей 13 –16 лет

	Наименование тем и разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.Блок – модуль «Программа вводного курса»		7 часа	4 часов	3 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 часа	1 часа
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Жим штанги лежа - 4 x 7 (3 x 12) Разведения с гантелями (лежа) - 3x9	2 часа	1 час	1 час

	(3x12).			
3.2.	Тяга на блоке сверху вниз (широким хватом за голову) 4x7 (3x15). Наклоны (в положении стоя, с легкой штангой на плечах) 4x7 (3x15).	2 часа	1 час	1 час
II. Блок – модуль «Упражнения для груди»		7 часов	3 часа	4 часа
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	2 часа	1 час	1 час
2.	Различные комплексы упражнений.	1 час	-	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	1 час	-	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Жим штанги на наклонной скамье 3x10.	2 часа	1 час	1 час
3.2.	Жим штанги на обратнаклонной скамье 3x10.	2 часа	1 час	1 час
III. Блок – модуль «Упражнения для спины»		7 часов	4 часа	3 часов
1.	Изучение правил поведения. Техника безопасности.	1 час	1 час	-
2.	Различные комплексы упражнений. Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
2.1.	Разучивание комплекса ОРУ на месте и ОРУ в движении.	2 часа	1 час	1 час
3.	Методика и техника выполнения упражнений.	4 часов	2 часа	2 часа
3.1.	Тяги вниз широким хватом за голову 3x10.	2 час	1 час	1 час
3.2.	Тяги вниз средним хватом к груди 3x10.	2 час	1 час	1 час
ИТОГО:		21	11	10