

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Новомалыклинский районный центр внешкольной работы  
«Алые паруса»**

**Принято**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от «24» «08» 2022 г № 1



**Утверждаю**  
Директор МБУ ДО  
Новомалыклинский РЦВР  
«Алые паруса»  
Л.Н.Бурмистрова  
**Приказ от «24» «08» 2022 г № 24**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

**Возраст обучающихся: 7-13**

**Срок реализации:**

1 год

**Уровень: стартовый**

**Автор-составитель:**

Сиразева Х.Х.

педагог дополнительного образования

с. Новая Малыкла, 2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность дополнительной образовательной программы**

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Образовательная программа спортивного объединения по общей физической подготовке составлена в соответствии с:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03. 2022 № 678-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

- СанПин 2.43648-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устав;

- Локальные нормативные акты.

*Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:*

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

### **Актуальность дополнительной образовательной программы**

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения.

Программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения по ОФП воспитанник будет более целенаправленно самореализовывать себя в условиях взрослой жизни.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь ребёнку найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета

составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

### **Иновационность программы**

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на 4 часа в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 144 часов. Средний возраст учащихся 7-13 лет

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель программы:** содействие физическому развитию и укреплению здоровья воспитанников.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

#### **1. обучающих:**

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и

т.п.);

- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

## **2. развивающих:**

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

## **3. воспитательных:**

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

**Форма обучения:** очная, программа может реализовываться с применением дистанционных технологий.

### **Дистанционное обучение**

Дистанционные образовательные технологии обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и педагога осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Консультация;

Мастер-класс;  
 Практическое занятие;  
 Конкурсы;  
 Выставки;  
 Фестиваль;  
 Виртуальные экскурсии;  
 Тестирование;  
 Текущий контроль;  
 Промежуточная аттестация;  
 Итоговая аттестация.

### **Организация образовательного процесса**

Программа предназначена для обучающихся 7-13 лет, определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

Данная программа состоит из двух блоков и является комплексной.

Первый блок в основе которого АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.

Второй блок в основе которого ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА.

Оба блока включают в себя одинаковые виды спорта: Лёгкая атлетика, Лыжная подготовка, Баскетбол, Футбол

Занятия в объединении по ОФП проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, что составляет 144 часа первый год обучения.

Наглядно готовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице

### **Распределение учебного времени обучения**

Год обучения	Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1 год	15 чел.	2 часа	2 раза	4 часов	144 часов

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

**подготовительной** (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

**основной** - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки; упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

**заключительной** - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое занятие должно быть интересным и увлекательным для воспитанников, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

### **Технологии, методы, формы и средства обучения**

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

#### **1. По подходу к ребёнку:**

**Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

**Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

**Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

**Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

#### **По преобладающему (доминирующему) методу:**

**Репродуктивные технологии** (воспитанник усваивают готовые знания и

воспроизводят их) *методы репродуктивной группы*:

**Объяснительно-иллюстративные** (*объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация*). Деятельность педагога: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность воспитанников: восприятие, осознание, запоминание информации.

**Побуждающие репродуктивные** Деятельность педагога: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (*объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж*). Деятельность воспитанников: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (*решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа*).

**По организационным формам:**

**Групповые технологии** – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

**Технология дифференцированного обучения** - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

**Методы организации деятельности** воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

*Фронтальный метод* наиболее эффективен т.к. упражнения выполняются всеми воспитанниками одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

*Групповой метод* применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Разбивка на группы и выполнение различных заданий требуют подготовки инструкторов и актива воспитанников. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

*Поточный метод* предусматривает поочерёдное выполнение учащимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски, нападающие удары. Применение этого

метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

*Метод индивидуальных занятий* заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

*Круговая тренировка* может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

**Основными формами учебного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

**Предполагаемый результат обучения**

По окончании программы первого модуля воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- о врачебном контроле и самоконтроле;
- сведения о гигиене;
- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;
- сведения о технике и тактике различных видов спорта;
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- оказать первую помощь при спортивных травмах;
- выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании второго модуля программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

сведения по истории, теории и методике физической культуры;

о врачебном контроле и самоконтроле;

сведения о гигиене;

сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;

сведения о технике и тактике различных видов спорта;

о правилах и организации проведения соревнований;

об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;

оказать первую помощь при спортивных травмах;

выполнение нормативов по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровые виды и др.

По окончании изучения программы по ОФП воспитанники **должны знать:**

сведения по истории, теории и методике физической культуры;

о врачебном контроле и самоконтроле;

сведения о гигиене;

сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;

сведения о технике и тактике различных видов спорта;

о правилах и организации проведения соревнований;

об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях;

**должны уметь:**

выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;

оказать первую помощь при спортивных травмах;

выполнение нормативов и выполнять начальные разрядные нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, игровым видам и др.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий

учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в декабре (в конце первого полугодия), тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней (школьных, районных)

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### МОДУЛЬ I

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ	2	2		Наблюдение
2	Основы знаний о физкультурной деятельности: - медико-биологические основы - основы теории и методики физической деятельности	2	1	1	Наблюдение Зачет
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	Выполнение упражнений
4	Общая физическая подготовка (атлетическая)	34			Зачет

	гимнастика		5	5	
	- лыжная подготовка		5	5	
	- футбол		4	4	
	- баскетбол		3	3	
5	Лёгкая атлетика (специальная физическая подготовка)	12	6	6	Зачет
6	Техническая подготовка	10	5	5	Зачет
7	Контрольные испытания, соревнования	2	1	1	Зачет
8	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Зачет
9	Итоговое занятие	2		2	
		68	34	34	

## МОДУЛЬ II

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в РОССИИ	2	2		Наблюдение
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	1	1	Наблюдение Зачет
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	Зачет
4	Атлетическая гимнастика	32	16	16	Зачет
5	Лёгкая атлетика	8	4	4	Зачет
6	Лыжная подготовка	8	4	4	Зачет
7	Баскетбол	8	4	4	Зачет
8	Футбол	8	4	4	Зачет
9	Контрольные испытания, соревнования	2	1	1	Выполнение упражнений
10	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	Зачет
11	Итоговое занятие	2	2		Зачет
		76	40	36	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание подготовки	7-13 лет	
<p><b>I. Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения и ходьба</p> <p>Гимнастические упражнения</p> <p>Акробатические упражнения</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами</p> <p>Упражнения с отягощением</p> <p>Подвижные игры</p>	<p>Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.</p> <p>ОРУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперед и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, стойка на голове и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики. В висах и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки,</p>	<p>Выполнение строевых команд на месте и в движении шагом и бегом, ходьба и бег в различном темпе с изменением скорости и направления по сигналу и со сменой направляющего.</p> <p>ОРУ без предметов и с предметами для различных групп мышц ног, рук, туловища, а также для отдельных групп мышц с учетом дальнейшей специализации.</p> <p>Повторение ранее пройденных упражнений, комбинаций из пройденных элементов и упражнений, стойка на голове и руках, стойка на руках, переход из стойки на руках на «мост», шпагат.</p> <p>Повторение ранее пройденных упражнений с увеличением объема и скорости выполнения, повороты и перевороты, подъемы и соскоки, напрыгивания на снаряды, опорные прыжки. Различные комбинации из известных упражнений. Упражнения с учетом дальнейшей</p>

<p>Спортивные игры</p>	<p>перевороты, подъемы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.</p> <p>Развивающие способность к реакции, ритму, кинестезическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с</p> <p><i>Баскетбол и ручной мяч:</i> ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам</p> <p><i>Волейбол</i> — перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты — действия с мячом; тактика нападения — индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра</p>	<p>специализации</p> <p>Развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость, игры с элементами сопротивления, с бегом, прыжками и преодолением препятствий</p> <p>Баскетбол, футбол, волейбол и ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов. Совершенствование техники и тактики приемов в игре, изучение комбинационной игры, двухсторонняя игра</p>
<p><b>II. Специальная физическая подготовка</b> Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости</p>	<p>Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400—800 м по стадиону. Бег по пересеченной местности 3 км (юноши),</p>	

	2 км (девушки)	
Упражнения для развития скоростной выносливости	Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м	Бег на 400—800 м в умеренном темпе с 2—4 ускорениями по 30—100 м; бег с околопредельной скоростью на 100—300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоростью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м
Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега	Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м	Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов; бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м
Интервальный (прерывистый) метод		Интервальный бег (пробегание 200—400 м с интервалом отдыха 60—90 м); переменный бег (длина беговых отрезков 100—800 м с интервалом бега трусцой 100—400 м); повторный бег на длительных отрезках дистанции; интервальный бег (темповый бег); интервальный спринт
Соревновательный метод		
Дополнительные средства специальной подготовки	Бег по пересеченной местности 3 км (юноши), 2 км (девушки) на результат	Соревнования, прикидки, контрольный бег  Тихий бег; бег в гору; бег по мягкому грунту;

		беговые и прыжковые упражнения; ускорения и ритмовые пробежки
<p><b>Специальная физическая подготовка для развития нижних конечностей</b></p> <p>Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести</p>	<p>Упражнение со штангой — приседание и вставание (вес штанги 60—70 кг).</p> <p>Полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки — вес штанги 100—170 кг.</p> <p>Выпрыгивание из полуприседа с весом 35—50 кг.</p> <p>Ходьба широким выпадом с весом 40—60 кг.</p> <p>Подскоки на носках за счет работы одной стопы — 30—40 кг.</p> <p>Упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах — 30—50 кг</p> <p>Прыжковые упражнения; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в высоту; различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой</p>	
<p><b>III. Техническая подготовка</b></p> <p>Упражнения для освоения техники ходьбы</p> <p>Упражнения для освоения техники бега</p>	<p>Ходьба обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным движением; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м). Спортивная ходьба — 3 км (юноши)</p> <p>Бег с максимальной скоростью (стартовый разгон на отрезках 10—30 м); бег свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продолжением вперед по инерции.</p>	<p>Бег на 100, 200, 400, 3000 м на результат (юноши), на 100, 200 и 400 м на результат (девушки). Барьерный бег на 60 м на результат (юноши, девушки)</p>
<p><b>Прыжки в высоту с разбега</b></p> <p>Освоение техники прыжка по фазам движений</p>	<p>Стартовый разгон, подготовка и переход к толчку, вход в толчок; фаза реализации взлета (переход планки), определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, отталкивание, приземление, прыжки способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).</p>	
	<p>Прыжки в высоту на результат (юноши)</p>	<p>Техника специальных упражнений для прыжков в высоту с разбега способом «перекидной» (угол,</p>

		длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Прыжки в высоту с разбега на результат (юноши), в высоту (девушки)
<b>Прыжки в длину с разбега</b> Освоение техники прыжка по фазам движений	1. Повышение скорости разбега. 2. Достижение стабильности разбега, особенно вначале и на последних шагах. Сохранение активности бега на последних шагах разбега при снижении подготовки к толчку. Повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги. Достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ног в отталкивании. Совершенствование движения в полете, достижение свободы и широкой амплитуды движения рук и ног. Улучшение приземления, уменьшение наклона тела и удержание ступней далеко вперед. 8. Совершенствование ритма разбега и прыжка	
Упражнения для освоения техники прыжков	Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, низкого старта. Выполнение команд. Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника приема передачи эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу. Бег в гору и под гору (угол 20—30°). Повторный бег. Бег по пересеченной местности; кроссовый бег до 1000 м; медленный бег с равномерной скоростью до 2 км, различные беговые упражнения и многоскоки. Бег на 100, 200, 400 и 800 м на результат (юноши), на 60 и 100 м (девушки). Барьерный бег на 60 м на технику исполнения (юноши, девушки)	
Упражнения для освоения техники метания	Прыжки с места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземления; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной»	
<b>Бег на короткие дистанции</b> Упражнения для совершенствования техники бега Упражнения для совершен-		

<p>шенствования низкого старта Упражнения для шенствования финиширования</p>	<p>техники совер- техники</p>	<p>(ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Техника специальных упражнений в метании. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой; бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено; бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени; бег прыжками с ноги на ногу; смена ног прыжками в положении стоя в шаге; бег на месте и с продвижением вперед с поджиманием бедра и голени маховой ноги; бег и гору и с горы; пробегание отрезков 30—40 м с ускорением; бег по прямой на 60—80 м с изменением темпа; бег по повороту; то же с выходом и со входом в поворот Бег с ускорением с высокого старта; бег с ускорением с полунизкого старта; бег с низкого старта с сопротивлением партнера; бег с низкого старта в гору; бег с низкого старта по отметкам; то же, но через набивные мячи; пробегание 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции; то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60 м; повторное пробегание отрезков 40—60 м с низкого старта; бег с низкого старта с колодок Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50 м; то же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании; пробегание 100 и 200 м с изменением скорости бега по дистанции.</p>
<p><i>Эстафетный бег</i> техники и эстафетного бега</p>	<p>Освоение тактики</p>	<p>Передача эстафеты на месте на расстоянии 1 м друг от друга; то же упражнение, но в движении шагом; то же упражнение, но во время бега; обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу. Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим. Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50—70% от максимальной. Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1 — 1,5 м между передающим и принимающим. Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега. Пробегание всей дистанции со скоростью 50—80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты. Эстафетный бег на результат (юноши)</p>

	Толкание ядра на технику исполнения (юноши, девушки)	Отдельные фазы и элементы толкания ядра: замах (исходная стойка, группировка); разгон (одноопорный, безопорный); толчок (захват, отталкивание). Метание ядра на результат (юноши, девушки)
<b>IV. Инструкторская практика</b>		Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство. Участие в проведении соревнований
<b>V. Контрольные соревнования</b>		Соревнования по легкой атлетике
<b>VI. Контрольные испытания</b>	Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности	

## Содержание

### Общезначительная подготовка и атлетическая гимнастика

Содержание подготовки	7 – 13лет
<b>I. Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения и ходьба	Строевые упражнения на месте и в движении, ходьба с переходом на бег и с бега на шаг, ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук, бег с изменением направления.
Гимнастические упражнения	ОРУ на месте и в движении, в положении лёжа, стоя, сидя, без предметов и с предметами. Упражнение на развитие гибкости, подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
Акробатические упражнения	Перекаты, группировки, приседы, кувырки вперёд и назад, стоя на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине, стойка на голове

<p>Упражнение на гимнастических снарядах и со снарядами</p> <p>Упражнения с отягощением</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p>	<p>и руках (обозначить), из стойки на голове и руках переход на «мостик», полушпагат, шпагат, прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180°, с движением ног и рук, сочетание элементов акробатики.</p> <p>В висах и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъёмы, простейшие комбинации, напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.</p> <p>Развивающие способность к реакции, ритму, кинестезическому дифференцированию, равновесию, ориентированию. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий.</p> <p><i>Баскетбол и ручной мяч:</i> ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и в нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра по простейшим правилам.</p> <p><i>Волейбол</i> - перемещения и стойка, подачи мяча, нападающие удары; техника защиты - действия с мячом; тактика нападения - индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Двухсторонняя игра.</p>
<p><b>II. Специальная физическая подготовка:</b> Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости</p>	<p>Длительный бег в равномерном темпе по пересечённой местности, бег в умеренном темпе на 400-800 м по стадиону. Бег по пересечённой местности 3 км (юноши), 2 км (девушки).</p>
<p>Упражнения для развития скоростной выносливости</p>	<p>Бег на 400-800 м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100 м; бег с околопредельной скоростью на 100-300 м; повторное пробегание 100 м с максимальной скоро-</p>

	стью; повторное пробегание 30 и 60 м с максимальной скоростью; повторное пробегание всей дистанции, 100, 400 м на результат; участие в соревнованиях на 100, 200, 400 м.	
Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега  Интервальный (прерывистый) метод	Прыжки вверх из полуприседа с доставкой предметов, бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием; бег с горы с максимальной скоростью; пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60 м на время; бег с низкого старта 30, 60 м под команду; участие в соревнованиях на 30, 60, 100 м	Интервальный бег (пробегание 200-400 м с интервалом отдыха 60-90 м); переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400 м); повторный бег на длительных отрезках дистанции; интервальный бег (темповый бег); интервальный спринт.
Соревновательный метод		Соревнования, прикидки, контрольный бег
Дополнительные средства специальной подготовки	Бег по пересечённой местности 3 км (юноши), 2 км (девушки) на результат	Тихий бег; бег в гору; бег по мягкому грунту; беговые и прыжковые упражнения; ускорения и ритмовые пробежки.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022-2023	01.09.2022	31.05.2023	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

№ п/п	Дата	Время проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>МОДУЛЬ I</b>							
1.			2	Теоретическое	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Кабинет	Наблюдение Инструктаж
2			2	Теоретическое Практическое	Правила личной гигиены и здоровье	Спортзал	Зачет
3			2	Теоретическое Практическое	Физическая культура и спорт в России	Спортзал	Зачет
4			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
5.			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
6.			2	Теоретическое Практическое	Контрольные испытания.	Спортзал	Зачет
7.			2	Теоретическое Практическое	Правила соревнований, места занятий, оборудование.	Спортзал	Зачет
8.			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
9.			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет

10			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Зачет
11.			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
12.			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
13.			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
14.			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика. Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	Спортзал	Зачет Зачет
15.			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
16			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
17			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
18			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
19			2	Теоретическое Практическое	ОФП	Спортзал	Зачет
20			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
21			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
22			2	Теоретическое Практическое	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП.	Спортзал	Зачет

					Беговые и прыжковые упр.		
23			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
24			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
25			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
26			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
27			2	Теоретическое Практическое	ОФП	Спортзал	Зачет
28			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
29			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
30			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
31			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
32			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
33			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
34			2	Теоретическое Практическое	Итоговое занятие	Спортзал	Зачет
<b>МОДУЛЬ II</b>							
1			2	Теоретическое Практическое	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	Кабинет	Зачет
2			2	Теоретическое Практическое	ОФП	Спортзал	Зачет
3			2	Теоретическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет

				Практическое			
4			2	Теоретическое Практическое	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	Спортзал	Зачет
5			2	Теоретическое Практическое	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
6			2	Теоретическое Практическое	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
7			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
8			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
9			2	Теоретическое Практическое	ОФП	Спортзал	Зачет
10			2	Теоретическое Практическое	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
11			2	Теоретическое Практическое	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
12			2	Теоретическое Практическое	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упр.	Спортзал	Зачет
13			2	Теоретическое Практическое	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
14			2	Теоретическое Практическое	Лыжная подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
15			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
16			2	Теоретическое Практическое	ОФП	Спортзал	Зачет
17			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет

18			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
19			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
20			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
21			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
22			2	Теоретическое Практическое	Л/А Игровые виды спорта	Спортзал	Зачет
23			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
24			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
25			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
26			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
27			2	Теоретическое Практическое	ОФП	Спортзал	Зачет
28			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
29			2	Теоретическое Практическое	Техническая подготовка. Кроссовая подготовка. ОФП. Беговые и прыжковые упражнения	Спортзал	Зачет
30			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
31			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
32			2	Теоретическое Практическое	Контрольные испытания	Спортзал	Зачет

33			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
34			2	Теоретическое Практическое	ОФП Атлетическая гимнастика.	Спортзал	Зачет
35			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
36			2	Теоретическое Практическое	Л/А Кроссовая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
37			2	Теоретическое Практическое	Л/А Специальная физическая подготовка. ОФП. гибкость	Спортзал	Зачет
38			2	Теоретическое Практическое	Итоговое занятие	Спортзал	Зачет

## **УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся на базе МОУ Среднесантимирская СОШ.

Между организациями МБУ ДО Новомалыклинский РЦВР «Алые паруса» и МОУ Среднесантимирская СОШ заключен договор сетевого взаимодействия.

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Лыжи.

**Кадровое обеспечение программы:** педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную - траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

#### **Формы контроля и оценочные материалы**

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);

- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

### **Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

### **Методические материалы**

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; · развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Список рекомендованной литературы для детей***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### ***Список рекомендованной литературы для родителей***

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.

4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.

7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981

8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

### ***Список рекомендованной литературы для педагога***

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура» М. , «Просвещение», 2007.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.