

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АПШЕРОНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2**

Принята на заседании
педагогического совета МБОУСОШ №2
от 30.08.2022 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУСОШ №2
_____ С.Р. Шолохова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОФП»

Уровень программы – базовая

Срок реализации программы – 1 год - 34 часа

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Состав группы:

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на: бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:

Ряхин Андрей Евгеньевич

Педагог дополнительного образования

г. Апшеронск, 2022

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

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

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 задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых 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 оснащённости, 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 углублённое 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.

Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учётом 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 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объём – 34 часов. Средний возраст учащихся 11-16 лет.

Форма обучения- очная

Особенности организации образовательного процесса Программа рассчитана на

детей от 11 до 16 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Работа проводится систематически по программе

Режим занятий– Общий объём – 34 часа. Продолжительность одного занятия 40 минут.

Уровень реализуемой программы- базовый

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

В соответствии с целью формируются следующие задачи:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

– воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

– воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

– воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Содержание программы

Учебный план

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|-----------|--|------------------|----------|-----------|----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| I | Основы знаний | 3 | 3 | - | |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. | 1 | 1 | - | беседа, инструктаж |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | - | беседа |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | беседа, контрольное тестирование |
| II | Общая физическая подготовка (ОФП) | 15 | 2 | 13 | |
| 1 | Строевые упражнения. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 9 | - | 9 | выполнение упражнений |

| | | | | | |
|------------|---|-----------|----------|-----------|---|
| 3 | Дыхательная гимнастика. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 4 | Корректирующая гимнастика. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 5 | Оздоровительная гимнастика. | 1 | 1 | 1 | выполнение упражнений |
| 6 | Оздоровительный бег. | 1 | - | 1 | выполнение контрольных упражнений |
| 7 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. | 1 | 1 | - | выполнение контрольных упражнений |
| III | Специальная физическая подготовка (СФП) | 15 | 3 | 12 | |
| 1 | Основы видов спорта. | 1 | 1 | - | беседа, выполнение тестов |
| 2 | Подвижные игры. | 4 | - | 4 | выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 3 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 4 | - | 4 | выполнение упражнений |
| 4 | Спортивные игры. | 1 | 1 | - | выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 5 | Соревнования и конкурсы | 4 | - | 4 | праздники «Здоровья» |
| 6 | Двухсторонние игры | 1 | 1 | - | выполнение контрольных упражнений |
| IV | Контрольные испытания | 1 | - | 1 | выполнение контрольных упражнений и тестов |
| V | Итого часов | 34 | 8 | 26 | |

Содержание учебного плана
Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Ожидаемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (15 часов)

1. Строевые упражнения. (1 час)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (9 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (1 час)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.Корригирующая гимнастика. (1 час)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (1 час)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег.(1 час)

Теория.

*Практика.*Бег.Беговые упражнения. Длительный бег. Бегна короткии длинные дистанции.

*Ожидаемый результат.*Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

*Форма контроля:*выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(1 час)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

*Ожидаемый результат.*Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:*выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (15 часов)

1.Основы видов спорта (1 час)

Теория. Основы видов спорта.

*Практика.*Волейбол.Баскетбол.Футбол.Легкая атлетика.

*Ожидаемый результат.*Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:*беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(4 часа)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале.Подвижные игры на свежем воздухе.

*Ожидаемый результат.*Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:*выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (4 часа)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость.Упражнения на координацию движений.Упражнения на гибкость.Упражнения на быстроту.Упражнения на выносливость.

*Ожидаемый результат.*Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:*выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (1 час)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

*Ожидаемый результат.*Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:*выполнение контрольных упражнений, мспортивные праздники

5.Соревнования и конкурсы(4 часа)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

*Ожидаемый результат.*Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

*Форма контроля:*выполнение контрольных упражнений,праздники «Здоровья»

Раздел 6. Двухсторонние игры. (1 час)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные испытания. (1 час)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощь метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. **Учащиеся должны знать:**

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»

Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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 личностно-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 курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Оценочные материалы

| № п/п | Возраст Наименование | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 год | |
|-------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | М. | д. | М. | д. | М. | д. | М. | д. |
| 1. | Бег 10 м (сек) | | | 2.8-2.7 | 3.0-2.8 | 2.5- 2.1 | 2.6- 2.2 | 2.3- 2.0 | 2.5- 2.1 |
| 2. | Бег 30 м (сек) | 10.5- 8.5 | 10.7- 8.7 | 9.2- 7.9 | 9.8- 7.3 | 8.4- 7.6 | 8.9- 7.7 | 8.0- 7.4 | 8.7- 7.8 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|
| 3. | Челночный бег 3х 10 м(сек) | 14.5-13.5 | 15.8-14.7 | 13.2-12.2 | 14.5-13.2 | 12.0-11.2 | 13.2-12.2 | 11.2-9.9 | 12.0-10.5 |
| 4. | Прыжок с места (см) | 55-70 | 50-65 | 70-100 | 65-95 | 85-105 | 80-100 | 100-125 | 95-120 |
| 5. | Прыжки через скакалку(раз) | | | 1-3 | 2-5 | 3-15 | 3-20 | 7-21 | 15-45 |
| 6. | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 117-185 | 100-178 | 187-270 | 138-221 | 221-303 | 156-256 | 242-360 | 193-331 |
| 7. | Метание прав, мешочка лев. 150гр(м) | 2.5-5.5 | 2.4-5.2 | 3.9-7.5 | 3.5-5.9 | 4.4-9.8 | 3.3-8.3 | 6.0-13.9 | 5.5-11.8 |
| | | 2.0-4.8 | 1.8-3.7 | 1.8-3.7 | 2.5-4.5 | 3.2-5.9 | 3.0-5.7 | 5.0-10.8 | 4.6-8.0 |
| 8. | Подбрасывание и ловля мяча(раз) | 5-10 | 5-10 | 15-25 | 15-25 | 26-40 | 26-40 | 45-60 | 45-60 |
| 9. | Отбивание мяча(раз) | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М. | 1-1.5 | 1-1.5 | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0-4.0 | 3.0-4.0 | 3.0-5.0 | 3.0-5.0 |
| 11. | Статическое равновесие (сек) | 10 | 10 | 12-20 | 15-28 | 25-35 | 30-40 | 35-42 | 45-60 |
| 12. | Подъем туловища (раз) | | | 11-17 | 10-15 | 12-25 | 11-20 | 15-30 | 14-28 |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 | 3-6 | 6-9 | 4-7 | 7-10 | 5-8 | 8-12 |
| 14. | Бег на выносливость (м) | 300-450 | 200-350 | 600-750 | 450-750 | 680-1500 | 650-1200 | 900-2000 | 700-1800 |

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).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 3 часа.

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 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., Начиайте 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. Куприянич 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, 5 – 11 классы». 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.

Календарный учебный график

| № п/п | дата | Тема занятия | Количества часов | Время проведения | Форма занятия | Место занятия | Форма контроля |
|-------|------|--|------------------|------------------|-----------------|----------------|--|
| 1 | | Травматизма в спорте, причины | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 2 | | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3 | | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4 | | Строевые упражнения | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 5 | | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 6 | | Общеразвивающие упражнения партнёром | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 7 | | Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 8 | | Дыхательная гимнастика | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 9 | | Акробатические упражнения | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 10 | | Преодоление полосы препятствий | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 11 | | Выполнение | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|------------|-----------------|----------------|--|
| | | гимнастических упражнений | | | | зал | умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 12 | | Оздоровительная гимнастика | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 13 | | Прыжки в длину с разбега | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 14 | | Прыжки в высоту с разбега | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 15 | | Метание гранаты в цель на дальность | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 16 | | Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 17 | | Бег на короткие дистанции | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 18 | | Эстафетный бег | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 19 | | Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 20 | | Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |

| | | | | | | | |
|----|--|---|---|------------|-----------------|----------------|--|
| | | Тактические действия в защите. | | | | | |
| 21 | | Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 22 | | Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 23 | | Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 24 | | Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 25 | | Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 26 | | Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 27 | | Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 28 | | Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 29 | | Групповые и командные действия. Соревнования по футболу | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные |

| | | | | | | | |
|----|--|---|----|------------|-----------------|----------------|--|
| | | | | | | | технические приёмы |
| 30 | | Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 31 | | Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 32 | | Контрольные соревнования по настольному теннису. | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 33 | | Подвижные игры | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 34 | | Контрольные нормативы | 1 | Расписание | комбинированная | Спортивный зал | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| | | ИТОГО: | 34 | | | | |