

Муниципальное учреждение
«Управление образования Администрации Катайского района»
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Боровская средняя общеобразовательная школа»
ул. Ленина 1, с. Боровское, Катайского района, Курганской области, 641709
тел. 8-(35-251)-2-82-38 e-mail: borovskola@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 8
от «25» мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МКОУ «Боровская СОШ»
№ 223
«15» июня 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно- спортивной направленности
«ОФП» («Общая физическая подготовка»)**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Чижов А.В. ,
учитель физической культуры
МКОУ «Боровская СОШ»

с. Боровское
2022 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИО автора-составителя	Чижов Андрей Владимирович
Учреждение	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Боровская средняя общеобразовательная школа»
Наименование программы	«Общая физическая подготовка»
Направленность программы	Физкультурно- спортивное
Вид программы	Модифицированная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Уровень освоения	Базовый
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	7-11 лет
Объем часов	72
Форма организации деятельности обучающихся	групповая
Цель программы	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
С какого года реализуется	2021 г.

Рассмотрена на методическом совете МКОУ «Боровская СОШ»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20____ года

Председатель МС: _____ / Рявкина О.А./

Рассмотрена на методическом совете МКОУ «Боровская СОШ»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20____ года

Председатель МС: _____ / Рявкина О.А./

Рассмотрена на методическом совете МКОУ «Боровская СОШ»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20____ года

Председатель МС: _____ / Рявкина О.А./

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ программы

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	5
-Направленность программы	
- Актуальность программы	
-Отличительная особенность программы	
- Адресат программы	
-Срок реализации программы	
-Объем программы	
- Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	
- Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	
- Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	
- Наличие талантливых детей в объединении	
- Уровни сложности содержания программы	
1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты	11
1.3. Рабочая программа.....	12
- Учебный план	
- Содержание программы	
- Тематическое планирование	

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Формы аттестации (контроля)	20
2.3. Оценочные материалы	21
2.4. Методические материалы	22
2.5. Информационное обеспечение.....	25
2.6. Материально-техническое обеспечение	26
2.7. Кадровое обеспечение	26
2.8. Список литературы и источников (для педагогов и учащихся)	27

III. АННОТАЦИЯ (сокращенный вариант программы)

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Идея программы

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья и сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП. Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.

Адресат программы. Программа рассчитана на школьников 7 - 11 лет. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Отличительная особенность данной Программы в том, что занятия также будут проводиться с детьми, которые в силу каких-то причин (дети с ОВЗ) отстают от своих сверстников в физическом развитии, желают повысить свои физические качества. Программа «ОФП» носит физкультурно-спортивную направленность и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдачу нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься и вне школы, а также в любое время года. Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Сроки реализации программы. Программа «ОФП» рассчитана на 1 год обучения (01.09.2021 г.- 30.05.2022 г.)

Объем программы – 72 часа.

Форма обучения и режим занятий Занятия включают в себя теоретическую и практическую части. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Продолжительность занятий соответствует требованиям СанПин 2.3.3.3172-14 от 04.07.2014 № 41 согласно возрасту детей. По форме реализации – используются групповые занятия. Программа предполагает занятия в дистанционном формате.

Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута

Примерный индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) по ОФП

ФИО ученика, класс.

Краткая характеристика познавательной деятельности и мотивации ученика (ФИО)

Учебные достижения (указываются спортивные и метапредметные достижения)

Цель индивидуальной работы (учитывается корректировка слабых сторон физической подготовки)

Задачи:

1. провести анализ уровня физической, технико-тактической и теоретической подготовленности по разделам, предположительно входящим в программу олимпиады;
2. выявить сильные и слабые стороны;
3. составить план тренировок.

Этапы:

1. первая половина сентября 2021 г. – диагностика
2. вторая половина сентября 2021 г. – январь 2022 года - реализация маршрута

Формы диагностики результатов:

- 1) тестирование;
- 2) ведение дневника самоконтроля;
- 3) участие в соревнованиях;
- 4) участие в предметной олимпиаде по физической культуре.

Формы работы:

- 1) в процессе уроков по физической культуре;
- 2) посещение школьной спортивной секции по волейболу и дополнительных занятий для участников олимпиады.
- 3) самостоятельная работа (теоретическая подготовка)

Примерная диагностическая карта уровня подготовленности

Виды подготовленности	Сильные стороны	Проблемные стороны	Примечания	Средства, методы и направления работы
-----------------------	-----------------	--------------------	------------	---------------------------------------

Общая физическая подготовленность	Быстрота	Гибкость	Выявлен высокий уровень физической подготовленности. Но высокий уровень развития мышечной силы и, как следствие, гипертрофия мышц привели к снижению гибкости.	Работа на поддержание уровня развития физических качеств. Ежедневная работа на развитие гибкости. Ведение дневника самоконтроля.
	Сила			
	Ловкость			
	Выносливость			
Легкая атлетика	Прыжки в длину	Ошибки в технике (недостаточная высота отталкивания)	Результат достигается за счет высокого уровня развития физических качеств. Исправление технических ошибок позволит в полной мере реализовать возможности и добиться еще более высоких результатов	Работа на освоение рациональной техники двигательных действий (имитационные упражнения, специальные беговые упражнения) в процессе уроков и самостоятельных занятий.
	Бег на короткие дистанции	Ошибки в технике (неправильная работа рук)		
	Бег на длинные дистанции	Избыточное напряжение мышц плечевого пояса		
	Метания	Неправильная (низкая) траектория при выпуске снаряда		
Гимнастика (акробатика)	1. Силовые элементы (стойка на руках, стойка на голове силой). 2. Кувырки (вперед, назад, прыжком). 3. Перевороты (переворот боком, рондад). 4. Прыжки	Статические упражнения, связанные с проявлением гибкости. Мелкие ошибки в технике движений. Прыжки с поворотом на 360 градусов и более (сложность удержать равновесие при приземлении).	Высокий уровень владения основными гимнастическими элементами. Недостаток гибкости и мелкие шибки в технике могут послужить поводом для снижения оценки при выступлении на олимпиаде.	Работа на уроках физкультуры. Посещение дополнительных занятий. Самостоятельное ежедневное выполнение упражнений на развитие гибкости.
Психологическая подготовленность	Высокий уровень работоспособности и (настойчивость, стремление добиться результата), ответственность, способность к концентрации. Смелость.	Сложность выступлений на публику перед большим количеством людей (выступлений на показ).	Высокий уровень развития волевых качеств, ответственность и стремление добиться результата являются основными опорными качествами. Есть проблемы с выступлением на публику, что приводит к излишнему напряжению и ошибкам в технике.	Участие в соревнованиях. Участие в тренировках, моделирующих соревновательные условия (шум, большое количество людей, постороннее оценивание).

Примечания по заполнению ИОМ

Цель работы по маршруту определяются вместе с учеником, важно чтобы цель не была продиктована учителем «сверху» без участия ученика. У ученика должен быть свой бумажный вариант, который заполняется им самостоятельно совместно с учителем. Ученик сам вписывает цель работы по маршруту.

Формулировки в аутогенной тренировке могут незначительно отличаться от

исходных, важно чтобы они были близки ученику.

В конце каждой недели ученик сдает дневник самоконтроля, где фиксирует все, что было сделано им самостоятельно на проверку.

Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)...

Особенности реализации программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

Данная программа также направлена и на организацию образовательно-коррекционной деятельности с детьми ОВЗ, повышение стабильности в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка, желающего заниматься физической культурой и спортом независимо от каких-либо условий, в том числе здоровья. Освоение данной программы предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений ребенка.

Педагогическая целесообразность программы ОФП заключается в том, чтобы помочь детям с ОВЗ 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.

Физическое воспитание обучающихся с ОВЗ, является важнейшим средством всестороннего развития личности, коррекции психических функций, укрепления здоровья, социальной адаптации, развития межличностных отношений, расширение физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм работы в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Индивидуальный образовательный маршрут для одаренных обучающихся

Целью программы дополнительного образования по ОФП является также формирование условий для выявления, развития и поддержки одаренных детей в сфере физического воспитания. Программа предполагает:

- совершенствование системы выявления и сопровождения одарённых детей;

- выбор оптимальных форм и методов работы, которые способствуют развитию самостоятельности мышления, инициативности и творчества;
- расширение возможностей для участия способных и одарённых школьников в районных, областных олимпиадах, научных конференциях, творческих выставках, различных конкурсах по физической культуре и спорту;
- создание условий для укрепления здоровья одарённых детей.

Реализация программы призвана способствовать:

- созданию условий для выявления и развития одарённых учащихся;
- созданию условий для сохранения и приумножения интеллектуального и творческого потенциала одарённых учащихся;
- повышению качества образования по физической культуре;
- формированию банка, технологии и программ для ранней диагностики и работы со способными и одаренными детьми;
- созданию системы подготовки, переподготовки и повышения квалификации педагога для работы с одарёнными детьми;
- созданию условий для укрепления здоровья одарённых детей.

Уровень сложности содержания программы. Стартовый (ознакомительный) – 1 год, 72 часа.

Программа разработана с учетом нормативных документов:

1. ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. № 816 о порядке применения, осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.
4. Концепция развития дополнительного образования от 04.09.2014 г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) – письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-32-42.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
8. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в Курганской области от 21.07.2017 г.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:
 - охрана и укрепление здоровья учащихся;
 - достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
 - повышение умственной и физической работоспособности.
2. Образовательные задачи:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей.
 - обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО
3. Воспитательные задачи:
 - формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
 - создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
 - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

1.2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Предметные результаты:

1. знать об особенностях зарождения, истории Олимпийских игр и спорта в России;
2. знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

4. владеть тактико-техническими приемами спортивных игр;
5. знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правила его предупреждения;
6. владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, лапта, футбол.

Метапредметные результаты:

1. определять наиболее эффективные способы достижения результата;
умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
2. уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
3. организовывать и проводить соревнования по баскетболу и волейболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
4. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
5. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

1. Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;
3. Дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
4. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
5. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

1.3 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Основы знаний	6	4	2	
	<i>Тема № 1.1</i> Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	2	Беседа тестирование

	<i>Тема №1.2</i> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	2	2	0	
	<i>Тема №1.3</i> Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2	0	0	
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	58	0	58	контрольные нормативы тестовые упражнения комплекса ГТО
	<i>Тема №2.1</i> Подвижные игры и эстафеты с бегом	12	0	12	
	<i>Тема №2.2</i> Подвижные игры с прыжками	8	0	8	
	<i>Тема №2.3</i> Подвижные игры с мячом, с метанием	8	0	8	
	<i>Тема №2.4</i> Подвижные игры на развитие силы	14	0	14	
	<i>Тема №2.5</i> Подвижные игры на развитие гибкости	8	0	8	
	<i>Тема №2.6</i> Эстафеты	8	0	8	
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия	8	0	8	контрольные нормативы тестовые упражнения комплекса ГТО
	<i>Тема №3.1</i> «Весёлые старты»	2	0	2	

	<i>Тема №3.2</i> «Папа, мама, я - спортивная семья!»	2	0	2	
	<i>Тема №3.3</i> «Мы готовы к ГТО!»	4	0	4	
	ИТОГО:	72	4	68	

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний

Тема №1.1 Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов), 2-й ступени(тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Тема №1.2 Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений

Теория. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условий). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.

Тема №1.3 Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями

Теория. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Тема №2.1 Подвижные игры и эстафеты с бегом

Практика. Бег на 60 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м

вперед. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м-ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Тема №2.2 Подвижные игры с прыжками

Практика. Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

Тема №2.3 Подвижные игры с мячом, с метанием

Практика. Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Тема №2.4 Подвижные игры на развитие силы

Практика. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется».

«Чижик».

Тема №2.5 Подвижные игры на развитие гибкости

Практика. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Тема №2.6 Эстафеты

Практика. Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Гонка с преследованием», «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета» с этапами 50-80 м без лыжных палок, «Быстрая команда». Эстафеты с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Тема №3.1 «Весёлые старты»

Практика. Эстафета с мячом, эстафета с кеглями, эстафета с воздушным шаром, эстафета с обручем, эстафета «Поезд», эстафета «Градусник», эстафета «Солнышко», «Белочка, несущая орех», бег на одной ноге, бег в мешке, парные гонки, бег «на трех ногах», гонки «сороконожек», челнок.

Тема №3.2 «Папа, мама, я - спортивная семья!»

Практика. Такое спортивное мероприятие, как «мама папа я спортивная семья» помогает привлечь ребенка и родителей к спорту.

Конкурс с обручами, конкурс «Попади в мишень», конкурс «Приседание», конкурс «Прыжки в длину», конкурс «Лабиринт», конкурс «Прыжки на скакалке», конкурс с мячом, конкурс на ловкость, конкурс цепочка, интеллектуальный конкурс. Загадки про спорт: спортивные игры, виды спорта.

Тема №3.3 «Мы готовы к ГТО!»

Практика. Итоговый контроль в форме соревнований по общей физической подготовке «Мы готовы к ГТО!». Сдача нормативов комплекса ГТО:

Челночный бег 3х10 м, бег на 30 м, бег 1 км, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из

положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, метание теннисного мяча в цель, метание мяча весом 150 г.

1.3.3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол. часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
	Раздел 1 . Основы знаний		6			
1-2			2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	лекция, беседа	текущий
3-4			2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	лекция	текущий
5-6			2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	тренировка	текущий
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		58			
7-18			12	Подвижные игры и эстафеты с бегом	тренировка	текущий
19-26			8	Подвижные игры с прыжками	тренировка	текущий
27-40			14	Подвижные игры с мячом, с метанием	тренировка	текущий
41-48			8	Подвижные игры	тренировка	текущий

				на развитие силы		
49-56			8	Подвижные игры на развитие гибкости	тренировка	текущий
57-64			8	Эстафеты	тренировка	текущий
	Раздел 3. Спортивные мероприятия		8			
65-66			2	«Весёлые старты»	тренировка	текущий
67-68			2	«Папа, мама, я - спортивная семья!»	тренировка	текущий
69-71			3	«Мы готовы к ГТО!»	тренировка, сдача нормативов ГТО	текущий
72			1	Заключительное занятие	подведение итогов, награждение	текущий
			72			

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	С 01.09.2021 по 31.12.2021, 17 учебных недель
Каникулы	С 01.01.2022 по 09.01.2022
Второе полугодие	С 10.01.2022 по 31.05.2022, 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2022

2.2. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ (контроля)

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания тесты).

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») по общей физической подготовке.

Формы подведения итогов: участие в школьных спортивных мероприятиях, товарищеских встречах, сдача контрольных нормативов. Качество обучения прослеживаются в спортивных достижениях, в призовых местах. Свидетельством успешного обучения могут быть грамоты, благодарственные письма.

Одним из самых важных критериев оценки работы воспитанников является овладение длительными умениями и навыками, активное участие в соревнованиях различного уровня.

Высокий уровень : Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на золотой значок.

Повышенный уровень : При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на серебряный значок.

Базовый уровень : Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на бронзовый значок.

Низкий уровень : Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; не выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Текущая диагностика

На занятиях по ОФП в целях отслеживания физического развития воспитанников проводится контроль по следующим видам :

- Подтягивание.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- Прыжок в длину с места
- Челночный бег
- Упражнение на гибкость
- Прыжки через скакалку
- Поднимание ног до 90градусов
- Бег на 30, 60, 100, 500,1000 м.

- Прыжки в длину с разбега
- Акробатические комплексы
- Контрольные упражнения по игровым видам спорта.
- Соревнования по лёгкой атлетике, волейболу, пионерболу, футболу, настольному теннису, баскетболу в течение года.

Итоговая диагностика

Правильно поставленная и организованно проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По теории «Основы знаний»:

доклады, рефераты, тесты, викторины, беседы, согласно теоретического курса данной программы.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Контрольные упражнения на владение техникой движений основных лыжных ходов (легкоатлетических упражнений)

Участие в соревнованиях по легкой атлетике школьных, районных, областных.

Участие в соревнованиях по лыжным гонкам школьных, районных, областных .

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ

2.4.1. Методы обучения, формы организации образовательного процесса, форма организации учебного занятия.

Основные методы обучения

Разнообразие методов, используемых в процессе занятий, позволяет учитывать как коллективные, так и индивидуальные потребности и способности детей.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);

б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);

в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);

г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике

и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);

д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);

е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

2.4.2. Педагогические технологии

Основополагающее значение имеют принципы

- Принцип систематичности заключается в необходимости изложения учебного материала в определенной системе и последовательности. В процессе изучения общей физической подготовки с ее сложным содержанием важно построить процесс обучения таким образом, чтобы вначале изучить основные элементы упражнения, а уже потом осваивать различные сложные элементы и упражнения, продвигаясь от более важных, к менее важным. Такая система изучения учебного материала позволяет своевременно подготовить воспитанников к участию в соревнованиях, а затем из года в год обогащать их соревновательный арсенал.

- Принцип прочности играет исключительно важную роль. Его реализация обеспечивает создание широкого круга автоматизированных двигательных навыков, специальных знаний и умений. Это позволяет всем занимающимся в разноуровневой и разновозрастной группе достаточно эффективно участвовать в учебных занятиях и соревнованиях. Прочность достигается в процессе систематического повторения, закрепления и совершенствования учебного материала.

- Принцип всесторонности заложен в основе всей системы общей физической подготовки. Необходимость такого подхода диктуется не только общими задачами углубленного изучения образовательной области физической культуры общей физической подготовки, но и характером жизненной деятельности. Чтобы со всем этим справиться, необходима всесторонняя подготовленность.

- Принцип непрерывности в использовании систематических физических нагрузок, что позволяет суммировать эффект учебных занятий, непрерывность использования тренировочных нагрузок одновременно предполагает не только восстановление и возможность повторного применения нагрузок, но и прогрессивное совершенствование функциональной деятельности растущего организма воспитанников с помощью сверхвосстановления

- Принцип цикличности обусловлен особенностями протекания процессов жизнедеятельности, растущего организма воспитанников. Фактически процессы жизнедеятельности постоянно повторяются в виде законченных циклов функциональной деятельности.

- Принцип волнообразности требует варьирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Это объясняется тем, что физиологические функции, развиваясь во времени, не остаются постоянными. Они достигают максимума и после этого снижают свою интенсивность. Поэтому ударные нагрузки целесообразно использовать на пике функциональной деятельности с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого воспитанника.
- Принцип постепенного подведения к максимальным нагрузкам имеет основополагающее значение во всей системе спортивно-оздоровительной подготовки. Предельные и максимальные нагрузки вызывают скачкообразный прирост тренированности. Однако предельное напряжение проходит на грани физиологических возможностей и превышение их опасно для здоровья воспитанников всех возрастов. И есть только один путь примирить эти две противоположности – постепенное подведение организма к максимальным нагрузкам.
- Принцип индивидуальности тесно связан с принципом специализации. Однако в первую очередь он предполагает необходимость строить тренировочные занятия в разноуровневых и разновозрастных группах секции с учетом индивидуальных и возрастных физиологических особенностей занимающихся.

Работа с родителями

Важнейшей фактором оздоровления детей и подростков является сотрудничество и партнерство с семьей. Семья имеет мощное воздействие на воспитание и образование подрастающего поколения, усвоение культурных традиций, формирование личности, здоровье общества в целом. Педагогические усилия в рамках организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе должны быть направлены, прежде всего, на развитие социального, педагогического, культурного потенциала семьи. Для этого необходимо:

- разработать и реализовать комплекс мер, направленных на повышение психолого-педагогической компетентности родителей, формирование у них сознательного ответственного отношения к здоровью ребенка, выполнению обязанностей по воспитанию, содержанию и обучению своих детей, укреплению семейных традиций
- принять дополнительные меры по интенсификации информационно-просветительской работы с родителями (законными представителями), оказанию им соответствующей психолого-педагогической помощи в воспитании детей и привлечению их к занятиям в спортивных или оздоровительных секциях;
- обеспечить обучающихся и родителей (законных представителей) информацией о работе спортивной секции;
- ввести в практику работы новые формы совместной спортивной деятельности семьи и школы;
- поощрять родителей и детей, занимающихся в спортивной секции и участвующих в спортивных соревнованиях.

Чтобы помочь своим детям, родители должны знать все необходимое о физической культуре. На первом родительском собрании учитель объясняет родителям, что одним из эффективных средств повышения уровня физической подготовки, укрепления здоровья, улучшения работоспособности школьников являются домашние задания по физической культуре, о том, что регулярные занятия физическими упражнениями имеют большое профилактическое и лечебное значение: повышают жизненный тонус и сопротивляемость организма к заболеваниям, улучшают сон, аппетит.

В первых и вторых классах проводятся открытые уроки для родителей, на которых им предоставляется возможность оценить физическое развитие своего ребенка, сравнить его физическую подготовленность с подготовкой других детей.

На примере хорошо подготовленных детей демонстрируются комплекс утренней гимнастики и упражнения домашнего задания по развитию двигательных качеств, учителя физкультуры ориентируют родителей на занятия детей в спортивной секции, знакомят с режимом работы спортивной секции на базе школы.

Для наглядности вывешиваются таблицы контрольных нормативов. Каждый ученик и его родители благодаря этому могут самостоятельно проследить развитие ребенка, сравнить уровень его физической подготовки с предыдущими показателями. Это, как правило, вызывает заинтересованность учащихся и родителей в улучшении физической подготовки детей.

Между семьей и школой вырабатывается единство взглядов в отношении к здоровью и физическому развитию ребенка. Наиболее эффективными формами сотрудничества педагогов с родителями в физическом воспитании детей стали открытые уроки физкультуры, спортивные занятия с школьниками, соревнования "Папа, мама, я - спортивная семья".

Работа по здоровьесбережению

Здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Здоровьесбережение выступает как одна из задач образовательного процесса на занятиях по ОФП. Достижение названной цели может быть осуществлено с помощью здоровьесберегающей педагогики, которая рассматривается как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов. Владея современными педагогическими знаниями, в тесном взаимодействии с учащимися, с их родителями, с медицинскими работниками и коллегами необходимо планировать и выстраивать работу с учётом приоритетов сохранения и укрепления здоровья участников педагогического процесса. Здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по ОФП:

1. Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации урока, чередование умственной и физической нагрузки учащихся - один из способов повышения эффективности урока. Чередование теории и практики.
2. Благоприятная дружеская обстановка на уроке. Урок должен быть развивающим, интересным. Обращать внимание на физическое и психологическое состояние детей,

смотреть, как они воспринимают задания учителя, как оценивают его работу. Предъявлять требования и замечания только в корректной форме.

3. Дозировка заданий. Главное при выполнении упражнений - не допускать перегрузки учащихся.

4. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Дети очень разные, но учитель должен сделать свои уроки интересными. Для этого необходимо создать для каждого ученика ситуацию успеха, предоставить всем детям право выбора вида спорта.

5. Занятия на свежем воздухе. Известно, что дети очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма к такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма. Уроки на свежем воздухе включают легкую атлетику, лыжную подготовку, футбол.

2.4.3. Алгоритм учебного занятия

Во время занятий у ребенка происходит становление развитых форм самосознания, самоконтроля и самооценки. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности. Данный курс состоит из системы тренировочных упражнений, специальных заданий и развивающих игр. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

На каждом занятии проводится коллективное обсуждение решения задачи определенного вида. На этом этапе у детей формируется такое важное качество, как осознание собственных действий, самоконтроль, возможность дать отчет в выполняемых шагах при решении задач любой трудности. В курсе используются задачи разной сложности, поэтому слабые дети, участвуя в занятиях, могут почувствовать уверенность в своих силах (для таких учащихся подбираются задания, которые они могут выполнять успешно). Ребенок на этих занятиях сам оценивает свои успехи. Это создает особый положительный эмоциональный фон: раскованность, интерес, желание научиться выполнять предлагаемые задания.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

В системе заданий реализован принцип «спирали», то есть возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

Алгоритм проведения занятий

Занятие по ОФП с воспитанниками организуется по схеме: подготовительная, основная и заключительная части.

В подготовительной части занятия необходимо организовать учащихся; определить ЧСС; способствовать постепенной функциональной подготовке организма к повышенным нагрузкам.

В подготовительной части применяются различные упражнения с изменением ритма, простейшие задания на координацию движений, ускоренную ходьбу, бег. В основной части занятия решаются задачи гармонического общего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем, всего организма в целом, воспитание двигательных качеств, совершенствование двигательных умений и навыков, воспитание морально волевых качеств. В основной части используются упражнения в равновесии, на снарядах, отдельные элементы легкой атлетики и т.п. Заключительная часть содействует более быстрому протеканию восстановительных процессов, снижение нагрузки, снятие утомления. В заключительной части применяются простые упражнения для рук, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и обязательно отдых сидя. Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

2.5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Интернет сайты

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физкультуры

2.6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Спортивный зал - 9х18м. Освещение естественное (7 окон) и искусственное (25 светильников)
- Гимнастическая скамейка — 1 шт.
- Гимнастическая стенка — 5 шт.
- Мяч для метания- 3 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -10 шт.
- Скакалки – 15 шт.

- Гимнастический козел - 1 шт.
- Гимнастический мостик -1 шт.
- Палки гимнастические – 5 шт.
- Обруч гимнастический -5 шт.
- Гимнастическая перекладина -1 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Канат для лазания -1 шт.
- Мяч баскетбольный – 10 шт.
- Волейбольная сетка со стойками – 1 шт.
- Мяч волейбольный -5 шт.
- Раздевалки, комната для хранения инвентаря.
- Лыжи – 31 пара

2.7. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Образовательный процесс по программе ведет преподаватель физической культуры, имеющий высшее образование и опыт практической работы в соответствующей профессиональной сфере.

2. 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИСТОЧНИКОВ

Для педагога:

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017 г.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
3. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г

4. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.
5. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П. Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
6. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
7. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
8. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.

Для воспитанников:

1. Евгения Ярцева: Бег и ходьба. Издательство: [Издательский дом Мещерякова](#), 2012 г.
2. Лев Кассиль: Ход белой королевы . Русская литература для детей .Издательство: Детгиз.1956г.
3. Михаил Пегов: Олимпийские игры. Издательство: [Фома](#), 2014 г.
4. Сергей Абрамов : Выше Радуги. Рыжий, Красный, человек опасный (сборник). Издательство: Московский рабочий.1980г.
5. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
8. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
9. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
10. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Для родителей:

- 1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.
- 2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 1. С. 50-51.
- 3. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н./Д.: Феникс, 2011. 256 с.
- 4. Бердыхова Я. Мама, папа, занимайтесь со мной. / Пер. с чешс. М.: ФИЗ, 2010. 104 с.

- 5. Богданов Г.П., Козлов В.И. Занимайтесь всей семьей. М.: ФИС, 2015. 32с.
- 6. Бондаревский Е.Я. Родителям о физическом воспитании детей. М.: Знание, 2014. 48 с.
- 7. Дубогай А.Д., Мовчан Л.М. Физкультура: мы и дети. К.: Здоровья, 2013. 144 с.
- 8. Жуков М.Н. Спортивные игры. М.: ЮНИТИ, 2010. 328с.
- 9. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 2013. 384 с.
- 10. Настольная книга учителя физической культуры. / Под ред. Г.И. Погадаева. М.: ФИС, 2010. 496 с.

АННОТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

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.