

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Разъезженская средняя школа"

РАСМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБОУ «Разъезженская СШ»
Протокол № 1
от 30.08.2024 года



УТВЕРЖДАЮ: Директор
МБОУ «Разъезженская СШ»
Артёмов /Артёмов И.Н./
Приказ № 01-08-264
от 30.08.2024 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»**

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор – составитель:
В.В. Роговой,
педагог дополнительного
образования

с. Разъезжее
2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности к спорту.

Дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

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 вследствие 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.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, 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 сохранения.

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.

Физкультурно-спортивная

В группах секции осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Общеразвивающая программа дополнительного образования

Возраст обучающихся.

7-11 лет

Срок реализации программы.

5 лет

Цель программы-укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

- Задачи программы.

Обучающие:

- научить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- научить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития, развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу обучения обучающиеся

будут знать:

- санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- о основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

будут уметь:

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы:
начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных соревнованиях, участие в школьных и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 78 часа в год, 2 часа в неделю, по 1 часу.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- возраст детей 7-11 лет;
- условия формирования групп: разновозрастные.

ФИО, должность разработчика /составителя программы.

Роговой Валерий Владимирович – учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

Формы организации занятий:

- групповые практические занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по заданию учителя;
- участие в спортивных соревнованиях.

Результат реализации программы «ОФП с элементами подвижных игр»:

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия подвижными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; - планировать свои действия при выполнении упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий;

	<ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в процесс выполнения заданий в играх; - выражать творческое отношение к игровому процессу; - повышение физической подготовленности, накопление двигательного опыта, знаний о народных играх и способах осуществления на практике.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении о правилах и приемах игры; - проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность); - проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр; - проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;

Содержание программы:

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	4	4	-	Текущий контроль
2	Общеразвивающие упражнения	4	1	3	Входной контроль
3	Легкая атлетика	15	1	14	Текущий контроль
4	Гимнастика, акробатика	15	1	14	Текущий контроль
5	Школа мяча	15	-	15	Текущий контроль
6	Подвижные игры	15	-	15	Текущий контроль
7	Контрольные упражнения, соревнования	6		6	Промежуточный контроль
	Итого	74	7	67	Итоговый контроль

Основы знаний

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и

способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекувырки вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре
на
брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя.

Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча.

Участие в соревнованиях «Весёлых стартах» и др.

Формы аттестации и оценочные материалы входной контроль

Текущий-выполнение контрольных упражнений;

Промежуточный-выполнение контрольных нормативов по физической подготовке из заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений;

Итоговый-выполнение контрольных нормативов по физической подготовке и заданий на выявление уровня специальной подготовки, двигательных умений.

Содержание аттестации

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, городских).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал при школе
- Спортивная площадка при школе
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Методическое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки.

Дидактическое обеспечение реализации программы - описание системы

- тренировочные упражнения, индивидуальные карточки, разноуровневые задания.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;

- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, напольное бревно; гимнастические маты;; рулетка, свисток, секундомер.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и

необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена

(например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

Структура занятия

Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как

правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Список литературы

Список 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 по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
8. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
11. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
12. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
13. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

Список рекомендованной литературы для обучающихся и родителей

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., «ГЦ 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.
10. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
11. 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.
11. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ГЦ Сфера», 2003.
12. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
13. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
14. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
15. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Приложения (календарный учебный график; календарно-тематические планы по учебным группам и другое).

Календарно-тематический план.

№ п, п	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				индивидуальные теоретические занятия	1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	Спортивный зал	входной контроль
2.				практические тренировки	1	Техника безопасности. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.				практические тренировки	1	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Спортивный зал	Текущий контроль
4.				практические тренировки	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
5.				практические тренировки	1	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль
6.				практические тренировки	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивный зал	Текущий контроль
7.				практические тренировки	1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Текущий контроль
8.				практические тренировки	1	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Спортивный зал	Текущий контроль
9.				практические тренировки	1	Утренняя зарядка: ее роль и значение. ОРУ на месте.	Спортивный зал	Текущий контроль
10.				практические тренировки	1	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.	Спортивный зал	Текущий контроль
11.				практические тренировки	1	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед- назад. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивный зал	Текущий контроль
12.				практические тренировки	1	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки». Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Текущий контроль
13.				практические тренировки	1	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Спортивный зал	Промежуточный контроль
14.				практические тренировки	1	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль

15.			практические тренировки	1	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов. Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.			практические тренировки	1	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивный зал	Текущий контроль
17.			практические тренировки	1	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	Спортивный зал	Текущий контроль
18.			практические тренировки	1	Вис стоя, присев, лежа. Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	Спортивный зал	Текущий контроль
19.			практические тренировки	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.			практические тренировки	1	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно. Соревнования «Веселые старты».	Спортивный зал	Текущий контроль
21.			практические тренировки	1	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Текущий контроль
22.			практические тренировки	1	Строчные команды(повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Текущий контроль
23.			практические тренировки	1	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Текущий контроль
24.			практические тренировки	1	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.			индивидуальные теоретические занятия	1	Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
26.			практические тренировки	1	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи . Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
27.			практические тренировки	1	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
28.			практические тренировки	1	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Текущий контроль
29.			практические тренировки	1	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
30.			практические тренировки	1	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
31.			индивидуальные теоретические занятия	1	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места(повторение). Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль

32.				практические тренировки	1	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.				практические тренировки	1	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	Спортивный зал	Текущий контроль
34.				практические тренировки	1	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.				практические тренировки	1	Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.				практические тренировки	1	Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.				практические тренировки	1	Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	Спортивный зал	Текущий контроль
38.				практические тренировки	1	«Футбол» (правила и отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
39.				практические тренировки	1	«Футбол» (правила и отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
40.				практические тренировки	1	«Футбол» (правила и отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
41.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Передал– садись».	Спортивный зал	Текущий контроль
42.				практические тренировки	1	Эстафеты с предметами.	Спортивный зал	Текущий контроль
43.				практические тренировки	1	Эстафеты с предметами.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Попади в обруч».	Спортивный зал	Текущий контроль
45.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Запрещенное движение».	Спортивный зал	Текущий контроль
46.				практические тренировки	1	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
47.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Колдунчики».	Спортивный зал	Текущий контроль
48.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Заяц без логова».	Спортивный зал	Текущий контроль
49.				практические тренировки	1	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
50.				практические тренировки	1	Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
51.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Колдунчики».	Спортивный зал	Текущий контроль
52.				практические тренировки	1	Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
53.				практические тренировки	1	Игра «Пионербол»	Спортивный зал	Текущий контроль
54.				практические тренировки	1	Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
55.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Колдунчики», «Заяц без логова».	Спортивный зал	Текущий контроль
56.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Мяч ловцу».	Спортивный зал	Текущий контроль
57.				практические тренировки	1	Подвижная игра «Заяц без	Спортивный зал	Текущий контроль

06.			практические тренировки	1	Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
09.			практические тренировки	1	Правила измерения роста и массы тела. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Спортивный зал	Текущий контроль
00.			практические тренировки	1	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	Спортивный зал	Текущий контроль
01.			практические тренировки	1	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. ОРУ с предметами.	Спортивный зал	Текущий контроль
02.			практические тренировки	1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм.	Спортивный зал	Текущий контроль
03.			практические тренировки	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал	Текущий контроль
04.			практические тренировки	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал	Текущий контроль
05.			практические тренировки	1	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробы-вороны».	Спортивный зал	Текущий контроль
00.			практические тренировки	1	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спортивный зал	Текущий контроль
07.			практические тренировки	1	Контрольные упражнения: прыжок в высоту.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
08.			практические тренировки	1	Челночный бег 10х5 м.	Спортивный зал	Промежуточный контроль
09.			практические тренировки	1	Комплекс упражнений с набивными мячами.	Спортивный зал	Текущий контроль
10.			практические тренировки	1	Старты из различных И.П.	Спортивная площадка	Текущий контроль
11.			практические тренировки	1	Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	Спортивный зал	Текущий контроль
12.			практические тренировки	1	Комплекс упражнений для развития скоростно- силовых качеств. Игра «Футбол».	Спортивный зал	Текущий контроль
13.			практические тренировки	1	Общие представления о физической нагрузке.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.			практические тренировки	1	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	Спортивный зал	Текущий контроль
15.			практические тренировки	1	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.			практические тренировки	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	Спортивный зал	Промежуточный контроль
17.			практические тренировки	1	Бег 5х10м. Подвижная игра «Салки».	Спортивный зал	Текущий контроль
18.			практические тренировки	1	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	Спортивный зал	Итоговый контроль

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	<u>6,3</u>	<u>6,1</u>	<u>5,9</u>	<u>5,8</u>	5,7
Бег 1000м (мин)	<u>6.25</u>	<u>6.10</u>	<u>5.55</u>	<u>5.40</u>	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	<u>20,2</u>	<u>19,8</u>	<u>19,5</u>	<u>19,2</u>	18,9
Пр. в длину с места (см)	<u>130</u>	<u>140</u>	<u>150</u>	<u>160</u>	165
Метание мяча (м)	<u>15</u>	<u>17</u>	<u>20</u>	<u>22</u>	25
Подтягивание в висе(кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	<u>15</u>	<u>16</u>	<u>17</u>	<u>18</u>	<u>19</u>
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	<u>6,7</u>	<u>6,4</u>	<u>6,2</u>	<u>6,1</u>	6,0
Бег 1000м (мин)	<u>6.40</u>	<u>6.30</u>	<u>6.20</u>	<u>6.10</u>	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	<u>20,7</u>	<u>20,5</u>	<u>20,0</u>	<u>19,8</u>	19,5
Пр. в длину с места (см)	<u>120</u>	<u>130</u>	<u>135</u>	<u>140</u>	150
Метание мяча (м)	<u>12</u>	<u>15</u>	<u>18</u>	<u>20</u>	22
Вис (сек)	<u>8</u>	<u>9</u>	<u>10</u>	<u>12</u>	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u>	<u>14</u>	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11