


Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Сурский центр детского творчества»  
Сурского района Ульяновской области

Программа принята  
на заседании педагогического  
Совета МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
Протокол № 02 от  
«28» мая 2021г

Утверждаю:  
Директор МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
 /Шукина Е.А./  
Приказ № 16 от  
«28» мая 2021г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП»

Возраст обучающихся: 8-17лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Макаров С.В., педагог  
дополнительного образования

р.п.Сурское  
2021год

**Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Сурский центр детского творчества»  
Сурского района Ульяновской области**

Программа принята  
на заседании педагогического  
Совета МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
Протокол № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г

Утверждаю:  
Директор МУ ДО «Сурский ЦДТ»  
\_\_\_\_\_/Щукина Е.А./  
Приказ № \_\_\_\_\_ от  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОФП»**

**Возраст обучающихся: 8-17лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Макаров С.В., педагог  
дополнительного образования

**р.п.Сурское  
2021год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, которые определяют и регламентируют образовательный процесс данной программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

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

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

- Положение о дистанционном обучении МУ ДО «Сурский ЦДТ»;

- Устав МУ ДО «Сурский ЦДТ».

**Актуальность программы** в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. ОФП позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по программе позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

### **Отличительная особенность программы/новизна программы**

Программа подготовки дополнена с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр.

**Цель программы:** формирование у детей мотивации к здоровому образу жизни, интереса к занятиям физической культурой и спортом через общефизическую подготовку

### **Задачи:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий; дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

Одна из главнейших задач занятий на данном этапе обучения — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

В группе ОФП -2 второй год обучения необходимо постепенно увеличивать требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Ожидаемые результаты**

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД) являются:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными результатами являются:**

— представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Анализ результатов**

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль и самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### **Направленность программы**

*Программа физкультурно-спортивной направленности* – ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

### **Уровень освоения программы**

*Базовый уровень* – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

**Адресат программы** – данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 8-17 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься ОФП и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта.

### **Объем и сроки освоения программы:**

	Сроки	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Кол-во занятий в неделю
2 – ый год	1 год	32	192	3

обучения				
----------	--	--	--	--

### **Форма организации образовательного процесса:**

2 год обучения	Групповая
----------------	-----------

**Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований занятия с использованием ИКТ.

При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

**Форма обучения:** очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6 ч. в неделю длительность 1го часа 45 мин.

**Форма аттестации:** Нормативно/теоретическая.

Нормативно/теоретическая форма аттестации включает в себя непосредственно аттестацию спортсменов по средствам опроса на выявление уровня теоретических знаний занимающихся в системе избранного вида спорта. А так же включает в себя проведение аттестации по средствам сдачи нормативов в системе избранного вида спорта направлена на выявление уровня технической и физической подготовки.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: контрольно-измерительный материал, тестирование, педагогический мониторинг.

### **Оценочные материалы**

#### **Контрольные испытания по технике игры в волейбол:**

- Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

- Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу - 3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.



- Техничко-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

- Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится, как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

- Наблюдения за действиями обучающихся в игре.

- Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение. Как бы ни были высоки результаты отдельных обучающихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

### **Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:**

- Ведение мяча по прямой 15м.

- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

- Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

- 10бросков за 2 мин.

- Ведение мяча с изменением направления (“ змейкой”) 30 м.

- Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

- Броски одной рукой с точек.

- Броски в корзину после ведения.

- Игровая деятельность во время соревнований и игр.

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 баскетбольными кольцами, должны быть в наличии баскетбольные мячи – не менее 1 мяча на двоих учащихся футбольные ворота не менее 2-х волейбольная сетка, мячи волейбольные не менее 1-го. Материально–техническое

обеспечение: мячи баскетбольные, сетка, конусы, скакалки, мячи набивные, баскетбольное кольцо, баскетбольные щиты, футбольные ворота, футбольная сетка, гантели, гири.

**Принцип комплектования групп:** возрастной.

**Возрастные особенности детей 8-17 лет**

Все дети неповторимы и имеют свои индивидуальные особенности. Изучая индивидуальные особенности детей, следует обращать внимание на изучение их физического состояния и здоровья, от которых во многом зависит их внимание на уроке, занятия и общая работоспособность. Необходимо учитывать раннее перенесенные обучающим заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы. Все это помогает на практике правильно дозировать физические нагрузки, и в участии различных спортивно-массовых мероприятиях.

Очень важно знать особенности познавательной деятельности детей, свойство их памяти, склонность и интересы, а также предрасположенность к более успешному изучению тех или иных предметов. Учитывая эти особенности осуществляется индивидуальный подход к обучающимся в процессе обучения: более сильные нуждаются в дополнительных занятиях с тем, чтобы интенсивнее развивались их интеллектуальные способности; детям послабее нужно оказывать индивидуальную помощь в обучении, развивать их память, сообразительность, познавательную активность и т.д.

Значительное внимание необходимо уделять изучению чувственно-эмоциональной сферы детей и своевременно выявлять их, кто отличается повышенной раздражительностью, болезненно реагирует на замечания, не умеет поддерживать дружеских контактов с товарищами. Необходимо знать характер каждого обучающегося с тем, чтобы учитывать его при организации коллективной деятельности, распределение общественных поручений и преодолении отрицательных черт и качеств.

Важное место занимает знание педагогами, таких важных вопросов, которые связаны с обучаемостью и воспитанием детей и включают в себя степень восприимчивости, педагогических воздействий, а также динамику формирования тех или иных личностных качеств.

Исходя из вышеперечисленного, следует, что, только глубокое изучение и знание индивидуальных особенностей развития каждого ребенка создает условие для успешного учета этих особенностей в процессе обучения и воспитания.

Для успешной реализации задач обучения, достижения поставленной цели и не нанесения вреда здоровью необходимо учитывать психолого-физиологические особенности обучающихся.

### **Основными средствами развития силы являются:**

- в 8-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания;

- в 10-11 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.); лазанье по вертикальному канату в три приема; метание легких предметов на дальность и т. д.;

- в 14-15 лет – упражнения с набивными мячами, гантелями небольшого веса, силовые игры типа «перетягивание каната», подтягивания, стойки и т. п. Вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального). Кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до максимума.

С 13-14-летнего возраста силовые нагрузки для девочек, в отличие от мальчиков, характеризуются преобладанием упражнений с отягощением весом собственного тела, большей долей локальных силовых упражнений, использованием в качестве внешних отягощений преимущественно гимнастических предметов или других нетяжелых снарядов.

У девочек уровень развития двигательных качеств во всех возрастных группах ниже, чем у мальчиков, причем с возрастом увеличивается. Особенности взаимосвязи между отдельными физическими качествами обуславливают методику их развития, но это не значит, что качества должны развиваться поочередно, либо вообще не совершенствоваться в «неблагоприятные» возрастные периоды.

Период младшего школьного возраста – момент относительно равномерного физического развития детей. У них пропорционально увеличивается рост, вес тела, окружность грудной клетки, совершенствуются костная, мышечная и др. системы. Этот возраст благодотворен для развития ловкости, быстроты, гибкости, а также координационных возможностей, что позволяет легко овладевать разнообразными двигательными навыками. Развитие физических качеств тесно связано с развитием познавательных психических процессов. Постепенно формируется и абстрактное мышление, а также закладывается фундамент воли: формируется настойчивость, смелость, самообладание и другие волевые качества. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности. Характерной чертой этого возраста является пытливость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний, при этом не обращая должного внимания на их систематичность. Подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии).

В старшем школьном возрасте физическое развитие протекает относительно спокойно. Замедляется рост тела, стабилизируется вес, быстро растёт мышечная сила, развивается выносливость, повышается работоспособность. В этом возрасте заканчивается половое созревание. Познавательная деятельность учащихся старших классов характеризуется дальнейшим развитием теоретического мышления. Оно приобретает личностный и творческий характер. Совершенствуются наблюдательность, произвольная память и внимание. Личностный характер мышления проявляется в стремлении иметь обо всем собственную точку зрения, характеризуется преобладанием в волевой активности процесса сознательной саморегуляции.

Постоянное наблюдение за развитием обучающихся позволяет грамотно строить процесс занятий и индивидуально подходить к выполнению ребятами комплексов упражнений.

В юном возрасте организм человека требует, прежде всего, разностороннего развития. Поэтому средства физической культуры должны быть направлены на комплексное развитие всех физических качеств. До 13 лет не рекомендуется проводить целенаправленную тренировку на развитие силы. Начиная с 13-14 лет, силовая подготовка подростков имеет ряд особенностей:

1. Как правило, количество повторений должно быть не менее 8, наибольший вес отягощений должен позволять выполнить 4-5 повторений. Нежелательно применять упражнения, связанные с задержкой дыхания и большим напряжением сил.

2. Все упражнения нужно выполнять с полной амплитудой. Нежелательны статистические упражнения и упражнения с неполной амплитудой, так как в этом возрасте продолжается формирование опорно-двигательного аппарата и происходит возрастное развитие мышечной системы.

3. Поднимать снаряды нужно в различном темпе для развития «медленной», «быстрой» и «взрывной» силы.

4. В тренировке подростков должны преобладать базовые упражнения, закладывающие фундамент разностороннего и симметричного мышечного развития.

5. Занятия атлетизмом в обязательном порядке должны сочетаться с другими видами физической деятельности, особенно такими, которые развивают быстроту, гибкость, ловкость, и координацию.

6. В детском возрасте связочный аппарат крепче мышц, поэтому «лимитирующим» звеном в силовых упражнениях будут мышцы, а не связки.

7. Сон и отдых должны обеспечивать полное восстановление сил после тренировок. Рацион должен содержать достаточное количество белковых веществ: мяса, рыбы, птицы, яиц, молока.

Необходимо в начале года проводить диагностику физических качеств таких как: силы, выносливости, ловкости. Но это не даёт полной картины о ребёнке. Для этого нужно как минимум месяц, чтобы ребёнок раскрылся, и можно было увидеть его потенциал. Дети младшего школьного возраста часто переходят из секции в секцию. Они ищут себя в коллективе, хотят выделиться своими способностями. Занятия общей физической подготовкой даёт возможность каждому проявить себя. Грамотный подход педагога к каждому занятию позволяет развивать и укреплять лучшие качества воспитанников. На каждом занятии педагог должен почувствовать атмосферу коллектива и так выстроить занятие, чтобы детям было интересно. Только так можно потом оценить потенциал ребёнка и развивать его лучшие качества и по окончании направить его в тот вид спорта, где он в большей вероятности добьётся успеха.

Учитываются половые, возрастные и индивидуальные особенности ребенка, степень отклонения от нормы (физической, психической, педагогической). Следует руководствоваться факторами естественного природного развития ребенка.

#### **Принцип гуманизма:**

- Создавать условия для интеграции обучающегося в общество и полноценной самореализации в этом обществе. Стараться вызвать достойное отношение к ребенку обучающихся, родителей, педагогов независимо от того, в каком физическом, материальном и социальном положении он находится.

#### **Принцип единства воспитательных воздействий:**

- Выбираются формы и методы воспитания и обучения детей, способствующие решению поставленных задач, что приводит к достижению планируемых результатов.

#### **Принципы обучения:**

- Сочетание педагогического руководства с развитием инициативы и самостоятельности.

- Использование научности, доступности и посильной трудности.

- Связь обучения с жизнью и практикой.

- Создание положительного эмоционального фона обучения.

- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Если говорить о задачах физического воспитания, то педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как:

- формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим тренировкам,
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,
- воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений.

Обучающихся необходимо научить применять полученные знания, умения и навыки для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья.

Спорт в жизни детей, подростков и учащейся молодежи имеют большое значение, так как обеспечивают развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формируют навыки спортивного стиля жизни, совершенствуют культуру двигательной и спортивной активности, повышают физическую работоспособность, психофизическую подготовку к будущей профессиональной деятельности, подготовку спортивного резерва для сборных команд различного ранга.

Важной задачей педагогов преподавателей является воспитание интереса к спорту, воспитание и развитие физических качеств, привлечение подростков к занятиям физической культурой для укрепления здоровья и подготовки спортсменов-разрядников, а также формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Основными направлениями работы являются:**

Оздоровительное – создание благоприятных условий для формирования потребности в здоровом образе жизни, основанных на правильном построении занятий, регулярности и систематичности.

Спортивное – создание условий для физического воспитания и спортивного самосовершенствования детей, подростков и молодёжи.

Воспитательное – создание условий для развития положительных качеств (коллективизма, патриотизма, взаимопомощи, доброжелательности, отказа от вредных привычек и т. д.).

Организационно-досуговое – организация, проведение и участие в досуговых мероприятиях.

- Личностное – всестороннее развитие и совершенствование личностных качеств, самоконтроль на занятиях, достижение высоких спортивных результатов, выполнение разрядных норм.

Соревновательное – участие в соревнованиях различного уровня (района, города, области, региона) по общефизической подготовке.

Образовательное – организация образовательного процесса в учреждении дополнительного образования.

### **Информационное обеспечение:**

- Минспорт РФ [www.minsport.ru](http://www.minsport.ru) Российской Федерации», 5 октября 2015 года, №274-ФЗ // [http://www.minsport.gov.ru/2015/274FZ\\_05102015.pdf](http://www.minsport.gov.ru/2015/274FZ_05102015.pdf)

- Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // [http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r\\_30062014.pdf](http://www.minsport.gov.ru/upload/docs/1165r_30062014.pdf)

- «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 01 февраля 2016 года №70.// <http://www.minsport.gov.ru/pdf>

- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2015) // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_173465/#c8](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_173465/#c8)

Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ (ред. от 29.12.2014) «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»//<http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=1662326> Глава 8 Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 №7-ФКЗ, от 05.02.2014 №2-ФКЗ, от 21.07.2014 №11-ФКЗ) // <http://base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc;base=LAW;n=2875>

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название учебного плана	Трудоёмкость (количество академических часов)			Форма промежуточного контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические основы БЖД	2	2	0	
2	Теоретическое содержание программы	4	4	0	опрос, тестирование
3	ОФП	42	0	42	промежуточный контроль
4	СФП	42	0	42	промежуточный контроль
5	ТБ при подготовке к сдаче зимних нормативов «ГТО»	2	2	0	опрос, тестирование
6	ОФП	50	0	50	промежуточный

					контроль
7	СФП	36	0	36	промежуточный контроль
8	ТБ при подготовке к сдаче нормативов в бассейне	2	2	0	опрос, тестирование
9	Досуговая воспитательная работа	12	0	12	
	<b>Всего</b>	<b>192</b>	<b>10</b>	<b>182</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### Раздел 1. Теоретические основы БЖД

**Теория:** Инструктаж по ТБ при проведении спортивных тренировок.

Общие требования безопасности:

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся.
2. К занятиям допускаются обучающиеся прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по ТБ.
3. На стадионе занимаются только в спортивной одежде и обуви с не скользящим протектором.
4. Обучающимся необходимо соблюдать личную гигиену.
5. Занятия проводятся на улице при хорошей погоде; при непогоде занятия проводятся в спортивном зале школы.

### Раздел 2. Теоретическое содержание программы

**Теория:** приобретение теоретических знаний по развитию таких физических качеств как сила, выносливость, координация, ловкость и т.д.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

### Раздел 3. ОФП

**Практика:** обучающиеся выполняют упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег на прямых ногах, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), челночный бег 3x10, челночный бег 4x15.

**Форма контроля:** промежуточный контроль.



## Раздел 4. СФП

**Практика:** обучающиеся выполняют упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни, бег с ходу максимально быстро на 50-100 м, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), бег с высокого старта на 30м и 60м, челночный бег 3х10.

**Форма контроля:** промежуточный контроль.

## Раздел 5. ТБ при подготовке к сдаче зимних нормативов «ГТО»

**Теория:** человек, ведущий активный образ жизни всегда достоин уважения. Но спорт и развлечения на свежем воздухе, как летом, так и зимой должны приносить радость. Поэтому напоминаем, что всегда – будь то лыжи, горки или коньки – нужно соблюдать правила поведения и технику безопасности. Вот несколько нехитрых правил, которые необходимо усвоить.

При катании на лыжах:

1. Лыжи должны быть в исправном состоянии и подобраны по росту обучающегося.
2. Крепления должны быть отрегулированы так, чтобы можно было без посторонней помощи прикреплять лыжи к лыжным ботинкам.
3. Палки, подобранные по росту, должны иметь наконечник, кольцо и регулируемой длины ремень для кисти руки.
4. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме.
5. Одежда должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной.
6. При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках - не менее 30 м.
7. При спусках не выставляйте вперед лыжные палки.
8. Если возникает необходимость, приседая, падать на бок (обязательно держа при этом палки сзади).
9. Не пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники.
10. Не прыгать с трамплина: для этого нужны специальная подготовка и прыжковые лыжи. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

11. При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

12. Нельзя раздеваться во время передвижения на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

13. Перед входом в помещение счистить снег с лыж.

14. Сразу после занятий по лыжной подготовке не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

15. Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

## **Раздел 6. ОФП**

**Практика:** развитие физических качеств: скорость, усвоение обучающимися конкретных элементов изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний умений и навыков, развитие скоростных качеств; координационных качеств, умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.

**Форма контроля:** промежуточный контроль.

## **Раздел 7. СФП**

**Практика:** обучающиеся выполняют упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег малыми скачками с полным отталкиванием ступни, бег с ходу максимально быстро на 50-100 м, старт из различных положений (стоя сидя лежа и т.д.), бег с высокого старта на 30м и 60м, челночный бег 3x10.

**Форма контроля:** промежуточный контроль.

## **Раздел 8. Досуговая воспитательная работа**

**Практика:** проведение плановых родительских собраний, поощрение отличившихся спортсменов, соревнования между родителями и детьми «самый ловкий».

## **Раздел 9. ТБ при подготовке к сдаче нормативов в бассейне**

**Теория:** все посетители бассейна должны соблюдать ряд санитарных и гигиенических норм. В бассейн запрещено входить в верхней одежде и уличной обуви. Находиться в плавательной зоне необходимо только в чистой, пригодной для посещения бассейна обуви – сланцы или шлепанцы.

Посетитель бассейна должен иметь при себе ряд вещей: справку от врача о состоянии здоровья, купальник/плавки, шапочка для плавания, полотенце, средство для душа, шлепанцы.

**Форма контроля:** опрос, тестирование.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	К-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теория	2	Проведение инструктажа по ТБ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	опрос, тестирование
2				Теория	2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	опрос, тестирование
3				Теория	2	Теоретические основы физической культуры и спорта	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	опрос, тестирование
4				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
5				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
6				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
7				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
8				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
9				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
10				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
11				Практика	2	Развитие физических качеств:	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль

						ВЫНОСЛИВОСТЬ		
12				Практика	2	Развитие физических качеств: ВЫНОСЛИВОСТЬ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
13				Практика	2	Развитие физических качеств: ВЫНОСЛИВОСТЬ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
14				Практика	2	Развитие физических качеств: ВЫНОСЛИВОСТЬ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
15				Практика	2	Развитие физических качеств: ВЫНОСЛИВОСТЬ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
16				Практика	2	Развитие физических качеств: ВЫНОСЛИВОСТЬ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
17				Практика	2	Развитие физических качеств: ВЫНОСЛИВОСТЬ	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
18				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
19				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
20				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
21				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
22				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
23				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
24				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль.
25				Практика	2	Проведение	Спортзал	промежуточный контроль

						планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Моу сш р.п.Сурское	очный контроль.
26				Практика	2	Проведение планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль.
27				Практика	2	Проведение планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль.
28				Практика	2	Проведение планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль.
29				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль.
30				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
31				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
32				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
33				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
34				Практика	2	Развитие качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
35				Практика	2	Развитие качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
36				Практика	2	Развитие качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
37				Практика	2	Развитие качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль

38				Практика	2	Развитие качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
39				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
40				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
41				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
42				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
43				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
44				Практика	2	Развитие физических качеств: гибкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
45				Практика	2	Развитие физических качеств: гибкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
46				Практика	2	Развитие физических качеств: гибкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
47				Практика	2	Развитие физических качеств: гибкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
48				Практика	2	Развитие физических качеств: гибкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
49				Практика	2	Итоговое тестирование	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
50				Практика	2	Итоговое тестирование	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
51				Практика	2	Итоговое тестирование	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
52				Практика	2	Итоговое тестирование	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
53				Практика	2	Итоговое тестирование	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежут очный контроль
54				Теория	2	Теоретические основы при сдаче зимних нормативов ГТО	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	опрос, тестирова ние
55				Практика	2	Проведение планового	Спортзал Моу сш	промежут очный

						родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	р.п.Сурское	контроль
56				Практика	2	Проведение планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
57				Практика	2	Проведение планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
58				Практика	2	Проведение планового родительского собрания. Досуговая и воспитательная деятельность	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
59				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
60				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
61				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
62				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
63				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
64				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
65				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
66				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
67				Практика	2	Развитие физических качеств: сила	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
68				Практика	2	Развитие	Спортзал	промежуточный контроль

						физических качеств: выносливость	Моу сш р.п.Сурское	очный контроль
69				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
70				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
71				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
72				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
73				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
74				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
75				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
76				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
77				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
78				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
79				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
80				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
81				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль



						и координация		
82				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
83				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
84				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
85				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость и координация	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
86				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
87				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
88				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
89				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
90				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
91				Практика	2	Развитие физических качеств: выносливость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
92				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
93				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
94				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
95				Практика	2	Развитие физических качеств: ловкость	Спортзал Моу сш р.п.Сурское	промежуточный контроль
96				Практика	2	Развитие	Спортзал	промежуточный контроль

						физических качеств: ловкость	Моу сш р.п.Сурское	очный контроль
--	--	--	--	--	--	---------------------------------	-----------------------	-------------------

**Форма обучения:** очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6ч. в неделю длительность 1го часа 45 мин.

**Форма аттестации:** Нормативно/теоретическая

**Материально – техническое обеспечение:** Мячи, сетка, конусы, скакалки мячи набивные.

**Информационное обеспечение:** Минспорт РФ [www.minsport.ru](http://www.minsport.ru)

### **Дистанционные образовательные технологии**

В условиях карантина можно использовать **дистанционные образовательные технологии**, реализующиеся в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей, при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога при разработке комплекса методов и приемов, направленных на развитие творческого потенциала каждого ребенка, фантазию, наблюдательность.

**При дистанционном обучении** по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудиозанятия, лекции, мастер-классы;
- индивидуальные дистанционные консультации.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

**При дистанционном обучении** продолжительность занятия 30 минут с перерывами 10 минут, первые 30 минут – отводятся на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

**При дистанционном обучении** рабочее место каждого должно быть оборудовано персональным компьютером с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в интернет, в соответствии с техникой безопасности.

### **Материально – техническое обеспечение**

**При дистанционном обучении** индивидуальный компьютер для каждого участника занятия с возможностью видео- и аудио-подключением и выходом в сеть Интернет для доступа к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного образовательного ресурса.

### **Информационное обеспечение**

**При дистанционном обучении** образовательные платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Методы обучения:**

- практические методы: опыты, упражнения, учебная практика и др.;
- наглядные: иллюстрация, демонстрация, наблюдение и др.;
- словесные: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция, дискуссия и др.;
- работа с книгой: чтение, конспектирование, цитирование, составление плана, реферирование.

### **Формы организации образовательного процесса:** групповая

**Формы организации учебного занятия:** подвижные игры самостоятельные занятия физическими упражнениями

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология практической деятельности, технология игровой деятельности, технология развивающего обучения.

### **Алгоритм учебного занятия:**

- 1) организационный этап;
- 2) постановка цели и задач урока; мотивация учебной деятельности учащихся;
- 3) применение знаний и умений в новой ситуации
- 4) разминка;
- 5) основная часть занятия;
- 6) контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция.

7) заминка;

8) рефлексия (подведение итогов занятия)

**Дидактические материалы:** Плакаты, тесты, схемы, иллюстрации, журналы, таблицы макет площадки с фишками.

### Список литературы для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано главным управлением школ министерства просвещения. Москва Просвещение – 1986 г.

2. Бутин, И.М., Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей/И. М. Бутин, А.Д. Викулов//М.: Владос, 2002 г.

3. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка/Ю.И. Гришина// Москва: Феникс, 2010. - 256 с.

4. Губа, В.П. Чесноков, Н.Н. Резервные способности спортсменов/ В.П. Губа, Н.Н. Чесноков// 2008 г.

5. Кабачков, В.А.; Полиевский, С.А. Профессионально - прикладная физическая подготовка/В.А. Кабачков, С.А. Полиевский//М.: Высшая школа - Москва, 2007. - 176 с.

6. Капилевич, Л.В. Физиологические методы контроля в спорте/Л.В. Капилевич// 2009 г.

7. Кириллова, Ю.А. Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей/Ю.А. Кириллова//Санкт-Петербург: Детьсов-Пресс, 2005, 132 стр.

8. Куценко, Т.А. Медянова, Т.Ю. 365 подвижных игр для школьников / Т.А. Куценко, Т. Ю. Медянова// Ростов на Дону, 2005 г.

9. Максимов, Д. В., Селуянов, В. Н., Табаков, С. Е. Физическая подготовка единоборцев (самбо, дзюдо). Теоретико-практические рекомендации/ Д.В. Максимов, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков// Москва: ТВТ Дивизион, 2011. - 160 с.

10. О'Лири, Пэт. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 240 с

11. Селуянов В. Н., Сарсания С. К.. Физическая подготовка футболистов/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания// Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 192 с.

12. Шестаков М. П., Назаров А. П., Черенков Д. Р. Специальная физическая подготовка хоккеистов/М.П. Шестаков, А.П. Назаров, Д.Р. Черенков// Москва: ТВТ Дивизион, 2009. - 144 с.

### **Список литературы для родителей и обучающихся**

1. Боген М. М., Боген М. В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. Книга для родителей будущего первоклассника/М.М. Боген, М.В. Боген//Москва: Либроком, 2011. - 192 с.

2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько// Москва: ТВТ Дивизион, 2010. - 224 с.