ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯИЯ
«МЕЖДУНАРОДНАЯ ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА»»

ПРИНЯТА

педагогическим советом
протокол №4
25.05.2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ЧУОО «Международная
лингвистическая школа»
_____ / Николаева А-М.Ю.
«26» _____ 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура и спорт»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7–11 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Макушин А.А.

2023 г

Содержание

ПАСПОРТ программы
Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
1.1.Пояснительная записка
1.2.Цель и задачи программы
1.3.Планируемые результаты
1.4.Сводный учебно-тематический план
1.5.Учебно-тематические планы по годам обучения
1.6.Содержание программы по годам обучения
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕМКИХ УСЛОВИЙ
2.1.Условия реализации программы
2.2.Формы аттестации/контроля
2.3.Оценочные материалы
2.4.Методические материалы
2.5.Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О., должность составителя	Филютчик Валентина Георгиевна
Наименование программы	«Общая физическая подготовка»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	физкультурно- спортивная
Образовательная область	спорт
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	7-11 лет
Срок обучения	3 года
Объём часов по годам обучения	1год - 72ч. 2год – 72 ч 3 год – 72ч
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
С какого года реализуется программа	2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», с учетом положений Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет».

Программа разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- СанПиН 2.4.4.3172-14.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана на школьников 7-11лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

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.
3. Воспитательные задачи:
   - формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
   - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (7-11 лет) необходимо решить следующие задачи:

-содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;

-приучить детей к регулярному тренировочному режиму, двухразовым занятиям в неделю;

-освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;

-освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

Обоснование необходимости программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) - это не спорт, но она необходима в каждом виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Программа спортивного объединения общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

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

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры, и т. д.).

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

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

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

-основной, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;

-заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия и объявляются домашние задания.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Спортивные соревнования в объединении повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически с приглашением родителей.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения участником объединения одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью руководителя объединения) и судейства соревнований.

Разнообразие форм и 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 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).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) организация деятельности учащихся:

а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);

б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек);

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация деятельности (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

Помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответственных заданий;

2 . выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;

3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

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.
Качество полученных знаний, умений и знаний проверяется через итоговый контроль:
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.

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).
Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.
Образовательная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (7-11 лет).
Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:
1. Подготовительный:
- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)
- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)
2. Соревновательный:
- сдача норм ГТО (сентябрь - март)
3. Переходный:
- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)
Срок реализации программы – три года
Основная форма обучения: очная.
Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).
Наполняемость группы – 15 человек.
Периодичность проведения занятий - 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа.
Общее количество часов в год: 72 часа.
Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.
Планируемые результаты изучения программы секции «ОФП»
1 года обучения
В результате изучения курса учащиеся
Научатся:
в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

  качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

2 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

3 года обучения

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные универсальные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы:

положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;

интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;

эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;

чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;

основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;

формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;

установка на здоровый образ жизни;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;

первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;

представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Обучающийся получит возможность для формирования:

понимания значения занятия спортом в жизни человека;

первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;

представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;

выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям в спортивном кружке;

адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;

устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;

осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

Регулятивные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и задачи по освоению двигательных действий;

принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;

принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;

осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;

оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;

вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта одноклассником, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;

осуществлять контроль физического развития, использую тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;

проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;

строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;

ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;

осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;

осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;

устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;

осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;

самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;

произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;

анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;

выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Обучающийся научится:

адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;

договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;

контролировать свои действия в коллективной работе;

во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партером и учитывая его реакцию на игру;

следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;

контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;

соблюдать правила взаимодействия с игроками;

задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;

при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;

аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;

продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;

последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;

задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;

адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Формирование и развитие компетентности в области ИКТ. Учащиеся научатся:

-целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: докладов, рефератов,

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	6 часов	6часов(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	11 часов	1час (в процессе занятия)	11 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	37 часов	3часа (в процессе занятия)	37 часов
5.	Легкая атлетика	17 часов	2 часа (в процессе занятия)	17 часов
	Итого	72часа	7 часов	65 часов

создание презентаций и др.;
-использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
-создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Результаты прохождения программного материала

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к занятиям ОФП. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

Учебно - тематический план
1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (7 ч.)				
	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.				
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет.задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет.задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет.задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет.задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	3	1	2	Беседа, опрос, зачет.задания
Раздел II.	Практическая часть (65 ч.)				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	33	1	32	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	26	1	25	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
2.4	Культурно-массовая работа	2	-	2	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д.
	Итого:	72	7	65	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Вводный блок
Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры
История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение
Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий
Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка
Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения
Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования
Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа
Вечера, экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения
Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (7 ч.)				
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет.задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II.	Практическая часть (65 ч.)				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	33	1	32	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	26	1	25	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
2.4	Культурно-массовая работа	2	-	2	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	72	7	65	

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

2 год обучения

Сводный учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	6 часов	6часов(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	11 часов	1час (в процессе занятия)	11 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	37 часов	3часа (в процессе занятия)	37 часов
5.	Легкая атлетика	17 часов	2 часа (в процессе занятия)	17 часов
	Итого	72часа	7 часов	65 часов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 года обучения

Тема 1. Вводный блок
Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры
История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение
Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий
Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема 5. Общая физическая подготовка
Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка
Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка,

подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения
Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования
Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа
Вечера, экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения
Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

3 год обучения

Сводный учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	6 часов	6часов(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	11 часов	1час (в процессе занятия)	11 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	37 часов	3часа (в процессе занятия)	37 часов
5.	Легкая атлетика	17 часов	2 часа (в процессе занятия)	17 часов
	Итого	72часа	7 часов	65 часов

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (7 ч.)				
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы .	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки .	3	1	2	Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II.	Практическая часть (61 ч.)				

2.1	Общая и специальная физическая подготовка	33	1	32	Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	26	1	25	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
2.4	Культурно-массовая работа	2	-	2	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, сочинений, доклады и т.д.
	Итого:	72	7	65	

Содержание программы 3 года обучения

Тема 1. Вводный блок
Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведении при чрезвычайных ситуациях. Основы гигиены.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры
История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены. Лучшие спортсмены области и города. Игры разных стран.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение
Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Устройство тренажеров и снарядов, их назначение и использование. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий
Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме". Понятие об утомлении и о перетренированности. Врачебный контроль и самоконтроль.
Объективные данные: рост, вес, динамометрия, объемы мышц.
Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник тренировок.

Тема 5. Общая физическая подготовка
Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.
Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка
Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка,

подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения
Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения. Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования
Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа
Вечера, экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения
Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовится к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

Календарно – тематическое планирование
ОФП с элементами подвижных игр (7-8 лет).

№ занятия	Содержание занятия	дата
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
7	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на спортивной площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	
8	ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	
12	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
13	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два .Игра «Салки», «Два мороза».	
14	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
16	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	
17	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	
18	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	
19	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	
20	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза».	
21	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза».	
22	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах.	
23	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
24	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке.	

25	Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	
26	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость в парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	
27	Игра с мячом «Охотники и утки». Группировки. Кувырок вперед.	
28	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	
29	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	
30	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	
31	Открытое мероприятие. Игры со скакалкой, мячом.	
32	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	
33	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	

ОФП с элементами подвижных игр (8-9 лет)

№ занятия	Содержание занятия	дата
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по ОФП и подвижным играм. Гигиенические требования к занятиям физкультурой Игра на внимание «Запрещенное движение».	
2	Предупреждение травм. Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу, круг. Игра на внимание «Запрещенное движение».	
3	Самоконтроль при физических занятиях. Игры на внимание «Класс, смирно», «Запрещенное движение».	
4	Режим дня, его значение. Строевые упражнения: перестроение. Игра «Салки».	
5	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
6	ЗОЖ -виды закаливания. Игра с бегом «За флажками», «Класс, смирно».	
7	ЗОЖ -виды закаливания. Правила поведения на строевой площадке. Строевые упражнения: перестроение. Игра на внимание «Класс, смирно».	
8	ЗОЖ -виды закаливания. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
9	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Подвижные игры «День – ночь», «Класс, смирно».	
10	Комплекс УГГ. Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	
11	Игра «Море волнуется – раз». Стойка на носках, на 1 ноге. Ходьба по гимнастической скамье. Обучение прыжкам в длину с места.	
13	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
14	Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
15	Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Игры «Море волнуется – раз», «День – ночь». Шаг с прискоком, приставной шаг.	
17	Строевые упражнения. Игра «Море волнуется – раз». Малые олимпийские игры.	
18	Игра «Класс, смирно», «День – ночь». Дыхательные упражнения.	
19	Малые олимпийские игры с бегом и прыжками.	

20	Инструктаж техники безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	
21	Знакомство с силовой подготовкой. Танцевальные упражнения. Игра «Два мороза».	
22	Комплекс ОРУ с мячом. Разучивание упражнений на гибкость. Игра «Два мороза».	
23	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах.	
24	Строевые упражнения: перемещение приставными шагами.. Упражнения на гибкость в парах. Игра «Лисы и куры».	
25	Веселые старты с мячом. Гимнастические упражнения: лазание по гимнастической скамейке. Знакомство с элементами акробатики, перекаты. Игра «Удочка».	
26	Игра с мячом «Охотники и утки». Упражнения на гибкость а парах. Перекаты. Игра «Невод», «Гусеница».	
27	Открытое мероприятие. Игра с мячом «Охотники и утки».	
28	Беседа о правильном режиме дня. Игра «Волк во рву». Группировки. Кувырок вперед.	
29	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	
30	Игры со скакалкой, мячом. Гимнастические упражнения на шведской лестнице.	
31	Эстафета с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игра «Гусеница».	
32	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «прыгающие воробушки».	
33	Веселые старты со скакалкой.	
34	Подвижные игры по выбору детей.	

ОФП с элементами подвижных игр (9-10 лет)

№ занятия	Содержание занятия	дата
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Разучивание комплекса утренней гимнастики «Мы спортсмены».	
2	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Салки».	
3	Упражнения на осанку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Два мороза».	
4	Комплекс УГГ. Челночный бег. Игра «Горячая картошка».	
5	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	
6	Строевые упражнения. Метание малого мяча. Подвижная игра «Метко в цель».	
7	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки».	
8	Бег из различных исходных положений. Подвижные игры «Голова и хвост змеи», «Горелки»	
9	Кроссовая подготовка до 1000м. Игра «Угадай, чей голосок».	
10	Кроссовая подготовка до 1000м. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»).	

11	Современные Олимпийские игры. Разучивание игры « Парашютисты», «Перестрелка». Прыжки в длину с места.	
13	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
14	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
15	Игра «Салки с мячом», «Кто дальше бросит». Метание большого и малого мяча в цель. Обучение игры «Лапта» по упрощенным правилам.	
16	Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	
17	Полоса препятствий с элементами прыжков, метения и бега. Игра «Лапта по упрощенным правилам.	
18	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	
19	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	
20	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	
21	Построение и перестроение. Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	
22	Акробатические элементы: перекаты, группировка, кувырок вперед, назад. Игра «Удочка», «Змейка».	
23	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	
24	Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	
25	Построение и перестроение. Акробатика: упражнение в равновесии, мост. Игры эстафеты со скакалкой. Упражнение на гибкость.	
26	Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	
27	Построение и перестроение. Элементы лазанья и перелазания. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Игра «Третий лишний», «Шишки, жёлуди, орехи».	
28	Ходьба по гимнастической скамейке разными способами. Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	
29	Открытое мероприятие. Построение и перестроение.	
30	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Упражнение – стойка на лопатках.	
31	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	
32	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике.	
33	Построение и перестроение. Круговая тренировка. Подвижные игры по выбору.	
34	Подвижные игры по выбору.	

ОФП с элементами подвижных игр (10-11лет)

№ занятия	Содержание занятия	дата
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта».	
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс	

	утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	
5	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	
6	Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка».	
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	
9	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом.	
10	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.	
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»).	
13	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веревочка», «Солнышко»)	
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	
15	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
17	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
18	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	
19	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	
20	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	
21	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы»,« Космонавты».	
22	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты».	
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры :«Карусель».	
24	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	
25	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики».	
26	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики»,	

	Равновесие.	
27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	
28	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	
29	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	
30	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	
31	Открытое мероприятие. Игра «Третий лишний».	
32	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Разминка танцора».	
33	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний».	
34	Подвижные игры по выбору.	

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Начальное тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

   По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.
   Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

7-8 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс "5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,6	7,3	7,5
		д	5,8	7,5	7,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.9	10.8	11.2
		д	10.2	11.3	11.7
4	Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100
		д	150	110	90
5	Выносливость 6 мин. Бег	м	1100	730	700
		д	900	600	500
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
7	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
		д	9+	3	1-
9	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	д	11.5+	6	2-
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	+	+	+
		д	+	+	+
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м			
		д			

13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м д			
14	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

+ - без учёта

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

8-9 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.		2 класс "5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	7.0	7,1
		д	5.6	7.2	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
№ п/п	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9.1	10.0	10.4
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7		д	9.7	10.7	11.2
8					
9					
10					
11					
12					
13					
3					
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	125	110
		д	155	125	100
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60

6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Бег 60 м. (сек.).	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19
		д	28	26	24
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	12	10	8
		д	12	10	8
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	2	3	1
		д	4	2	1

+ - без учёта

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
9-10 лет.+ - без учёта

№ п/п	Нормативы; испытания.		4 класс "5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	650
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	15	14	13
		д	14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	7	5	3
		д	6	4	2

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
10-11 лет

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**		
1.1 1.2	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.3	Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха Физическая культура. 1-4классы/Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль»). Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»). П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»). Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.		
1.5	Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	**Демонстрационные печатные пособия**		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
2.4	**Интернет-ресурсы:**		
	Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :http://festival. 1 september.ru/ articles/576894 Учительский портал. - Режим доступа :http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511 К уроку.ru. -Режим доступа :http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958		

	Сеть творческих учителей. - Режим доступа :http://www.it-n.ru/communities.aspx Pedsovet.Su. - Режим доступа :http://pedsovet.su Про школу.ru. — Режим доступа :http://www.proshkolu.ru Педсовет.о. - Режим доступа : http://pedsovet.org		
3	**Экранно-звуковые пособия**		
3.1	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	**Технические средства обучения**		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, а также магнитных записей

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р, с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога

1. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.
2. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Г А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам).
5. Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).
7. 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.
8. Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
10. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль»).
11. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.
12. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.
13. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Литература для учащихся

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.