МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«БИЧУРСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на заседании Утверждаю

Методического совета Директор МАОУ ДО

Протокола №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «Бичурская ДЮСШ»

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И.Никонов

 Приказ№\_\_\_\_\_\_\_\_

 От «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**Возраст детей 8-16 лет**

**(срок реализации программы 1 год)**

 **Программу разработал:**

**Тренер-преподаватель**

**В.В.Мочалкин**

**2024г.**

Пояснительная записка

* 1. Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкльтурно-спортивную направленность.
	2. Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).
	3. Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

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

1.4 Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

* + - направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно- половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащенностью учебное процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
		- объемность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально- ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей направленностью;
		- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;
* учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим совет определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

1.5. Инновационность программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа рассчитана на 4 часа в неделю, на обучение в течение одного года.

Общий объём – 136 часов. Средний возраст учащихся 8-16лет**.**

* 1. Форма обучения - очная
	2. Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 8 до 16 лет. Группы формируются

разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе , без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год. Работа проводится систематически по программе

* 1. Режим занятий– Общий объём – 2 часа. продолжительность одного занятия 2 часа; в неделю - 2 занятия.
	2. Уровень реализуемой программы- базовый

# Цели и задачи программы

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

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

## Образовательные:

* совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
* формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

## Воспитательные:

* воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
* воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
* воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

# Содержание программы

* 1. **Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
| **I** | **Основы знаний** | **3** | **3** | **-** |  |
| 1 | Травматизм в спорте, причины. | 1 | 1 | - | беседа, инструктаж |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль | 1 | 1 | - | беседа |
| 3 | Правила соревнований, места занятий, оборудование,инвентарь | 1 | 1 | - | беседа, контрольноетестирование |
| **II** | **Общая физическая подготовка (ОФП)** | **80** | **2** | **78** |  |
| 1 | Строевые упражнения. | 5 | **-** | 5 | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 28 | - | 28 | выполнение упражнений |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Дыхательная гимнастика. | 3 | - | 3 | выполнение упражнений |
| 4 | Корригирующая гимнастика. | 17 | - | 17 | выполнение упражнений |
| 5 | Оздоровительная гимнастика. | 20 | 1 | 19 | выполнение упражнений |
| 6 | Оздоровительный бег. | 17 | **-** | 17 | выполнениеконтрольных упражнений |
| 7 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы ибыстроты. | 10 | 1 | 9 | выполнение контрольныхупражнений |
| **III** | **Специальная физическая подготовка (СФП)** | **50** | **5** | **45** |  |
| 1 | Основы видов спорта. | 16 | 2 | 14 | беседа,выполнение тестов |
| 2 | Подвижные игры. | 40 | - | 40 | выполнение контрольных упражнений,спортивные праздники |
| 3 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 6 | - | 6 | выполнение упражнений |
| 4 | Спортивные игры. | 25 | 2 | 23 | выполнение контрольных упражнений, спортивныепраздники |
| 5 | Соревнования и конкурсы | 10 | - | 10 | праздники«Здоровья» |
| 6 | Двухсторонние игры | 6 | 1 | 5 | выполнениеконтрольных упражнений |
| **IV** | **Контрольные испытания** | **3** | **-** | **3** | выполнение контрольных упражнений итестов |
| **V** | **Итого часов** | **136** | **10** | **126** |  |

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

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

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

Причины получения травм:

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

ОФП.

* Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

# Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)

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

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа.

# час)

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

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила

соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

*Практика.*

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

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

# Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (80 часов) 1.Строевые упражнения. (3 часов)

*Теория.*

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйсь!», «Смирно!»,

«Направо!», «Налево!», «Кругом!».Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

# Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (25 часов)

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

# Дыхательная гимнастика. (3 часа)

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

# Корригирующая гимнастика. (14часов)

*Теория.*

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

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

# Оздоровительная гимнастика. (15 часов)

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

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

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

*Форма контроля: беседа,* выполнение контрольных упражнений.

# Оздоровительный бег.(10 часов)

*Теория.*

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

# Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)

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

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

# Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (50 часов) 1.Основы видов спорта (6 часов)

*Теория.* Основы видов спорта.

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

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

# Подвижные игры.(15 часов)

*Теория.*

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

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

# Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (4 часа)

*Теория.*

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

# Спортивные игры (15 часов)

*Теория.*

*Практика.* Спортивные игры.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

# Соревнования и конкурсы(4 часов)

*Теория.*

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

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

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

# Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

*Теория.* Объяснение правил игры.

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

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой

нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча;

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

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

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

# Раздел 5. Контрольные нормативы. (3 часа)

*Теория.*

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат*. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

# Планируемые результаты Ожидаемые результаты:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

* + понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
		- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
		- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)
		- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. **Учащиеся должны знать:**
		- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
		- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
		- основы правильного питания;
		- правила спортивных игр;
		- разные виды лыжного хода;
		- правила организации соревнований;
		- правила самостоятельного выполнения упражнений.

# Уметь:

* + - подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
		- группироваться;
		- использовать различные тактические действия;
		- владеть техникой игры перемещений во время игры;
		- использовать страховку и самостраховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

# Условия реализации программы

* 1. **Материально-техническая база для реализации программы Место проведения:**

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий); Спортивный зал.

# Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Скакалки;

Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами; Секундомер;

Маты

**Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие** образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование, пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную- траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

# Формы контроля и оценочные материалы

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

* + - практический (выполнение практических заданий);
		- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей

среде);

* словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
* работа с литературой (изучение, составление плана).

# Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

* + подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
	+ основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
	+ заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

# Оценочные материалы

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3. | Челночный бег Зх10 м(сек) | 14.5-13.5 | 15.8-14.7 | 13.2-12.2 | 14.5-13.2 | 12.0-11.2 | 13.2-12.2 | 11.2-9.9 | 12.0-10.5 |
| 4. | Прыжок с места(см) | 55-70 | 50-65 | 70-100 | 65-95 | 85-105 | 80-100 | 100-125 | 95-120 |
| 5. | Прыжки через скакалку(раз) |  |  | 1-3 | 2-5 | 3-15 | 3-20 | 7-21 | 15-45 |
| 6. | Бросок набивногомяча, стоя из-за головы, 1кг (см) | 117-185 | 100-178 | 187-270 | 138-221 | 221-303 | 156-256 | 242-360 | 193-331 |
| 7. | Метание прав,мешочка лев. 150гр(м) | 2.5-5.5 | 2.4-5.2 | 3.9-7.5 | 3.5-5.9 | 4.4-9.8 | 3.3-8.3 | 6.0-13.9 | 5.5-11.8 |
| 2.0-4.8 | 1.8-3.7 | 1.8-3.7 | 2.5-4.5 | 3.2-5.9 | 3.0-5.7 | 5.0-10.8 | 4.6-8.0 |
| 8. | Подбрасывание иловля мяча(раз) | 5-10 | 5-10 | 15-25 | 15-25 | 26-40 | 26-40 | 45-60 | 45-60 |
| 9. | Отбиваниемяча(раз) | 5-7 | 5-7 | 7-10 | 7-10 | 10-15 | 10-15 | 10-20 | 10-20 |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами R,M. | 1-1.5 | 1-1.5 | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0-4.0 | 3.0-4.0 | 3.0-5.0 | 3.0-5.0 |
| 11. | Статическое равновесие (сек) | 10 | 10 | 12-20 | 15-28 | 25-35 | 30-40 | 35-42 | 45-60 |
| 12. | Подъем туловища(раз) |  |  | 11-17 | 10-15 | 12-25 | 11-20 | 15-30 | 14-28 |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см) | 1-2 | 2-3 | 3-6 | 6-9 | 4-7 | 7-10 | 5-8 | 8-12 |
| 14. | Бег навыносливость (м) | 300-450 | 200-350 | 600-750 | 450-750 | 680-1500 | 650-1200 | 900-2000 | 700-1800 |
| 15. | Бег на лыжах навыносливость | 1000-1500 | 700-1200 | 1500-2000 | 1200-1500 | 200-2500 | 500-2000 | 2000-3000 | 2000-2500 |

* 1. **Методические материалы**

Формы занятий:

* + - групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
		- занятия оздоровительной направленности;
		- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса: Эффективность реализации программы:

* + - информационно-познавательные (беседы, показ);
		- творческие (развивающие игры);
		- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы). Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по

3 часа.

Занятия в объединении позволяют:

* максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;  развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
* развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
* сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
* подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

# Список литературы

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина 3.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно- оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. ,

«Просвещение», 2007.

1. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитаниям. - М., 1975.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
5. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
6. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
8. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
14. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал

«Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

1. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.

– М., «Академия», 2000.