

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 10

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 28 августа 2020г.  
протокол № 9



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 2 года обучения

Автор-составитель:  
Золотцев Александр Леонидович,  
педагог дополнительного образования

## Содержание

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

### **3. Список литературы**

- 3.1. Список литературы для обучающихся.
- 3.2. Список литературы преподавателя.

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** образовательной программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

**Отличительная особенность** образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

**Адресат:** образовательная программа предназначена для обучающихся 7-15 лет.

#### **Режим занятий.**

Занятия ведутся с 1 сентября по 31 мая в режиме: 1-й год обучения – 1 час 3 раза в неделю, 2-й год обучения – 1,5 часа 3 раза в неделю. Форма обучения – очная.

**Объем и сроки освоения дополнительной общеобразовательной программы.** Принцип набора в объединение – свободный, принимаются все желающие без конкурсного отбора, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям на основании медицинской справки 514н. Группы могут быть разновозрастными, что предусматривает дифференцированный подход при назначении учебных заданий. Срок реализации программы – 2 года. Продолжительность обучения в каждом учебном году: 1 – й год обучения – 108 часов, 2 год обучения – 162 часа.

**Уровневость.** Программа предусматривает базовый уровень.

#### **Основные методы реализации программы.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

#### **Формы обучения:**

- теоретические занятия;
- групповые учебно – тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно – тренировочные занятия;
- самостоятельные учебно – тренировочные занятия;
- игровая;
- соревнования;
- учебно - тренировочные сборы;
- культурно – массовые мероприятия;
- фронтальная форма занятий;
- медико – восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;

#### **Методы обучения.**

*Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседа и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

*Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

*Методы выполнения упражнений:*

*Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

*Специализированные* – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют **методы тренировки (практические методы физической подготовки):**

- по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);
- по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, повторный, контрольный).

**Формы обучения и виды занятий общеразвивающей программы:**

- теоретические занятия;
- групповые учебно – тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно – тренировочные занятия;
- самостоятельные учебно – тренировочные занятия;
- игровая;
- соревнования;
- учебно - тренировочные сборы;
- культурно – массовые мероприятия;
- фронтальная форма занятий;
- медико – восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация (контрольные упражнения).

**Методы организации:** фронтальный, поточный, проходной, круговой, групповой, сопряжённый.

**Формы подведения результатов реализации программы:**

- участие в школьных, городских и региональных соревнованиях;
- открытые занятия;
- физкультурные праздники.
- промежуточная и итоговая аттестация (контрольные упражнения).

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы 1-го года обучения.

**Цель программы:** воспитание, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Реализация данной цели связана с решением следующих *задач:*

*Образовательные:*

— обучение и совершенствование жизненно важных знаний, умений и навыков посредством технико – тактической подготовки, специальными физическим упражнениям и техническим действиям из базовых и избранных видов спорта;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

— обучение организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

— 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 знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, формирования и развития творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

*Развивающие:*

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными, спортивными играми, умения самообороны за счёт ударной техники, формам активного отдыха и досуга;

— развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

— развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

— укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

— воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

— воспитание волевых качеств, смелости, активности, преодоления страхов и чувства неуверенности.

— воспитание личностных качеств человека, трудолюбие, целеустремлённость, доброта, отзывчивость, взаимность, дисциплинированность и т.д.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы****УЧЕБНО (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН****Группа 1 – го года обучения**

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

**Задачи:***Образовательные:*

— обучение жизненно важных 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 общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

— Формирование правил личной гигиены и здорового образа жизни.

*Развивающие:*

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

— развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

— развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

— укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

— воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

— воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре	3	3	0	Решение тестовых заданий
2.	Легкая атлетика	32	2	30	Бег на результат
3.	Гимнастика с основами акробатики	15	1	14	Оценка техники выполнения упражнений
4.	Лыжная подготовка	15	1	14	Прохождение дистанции на результат.
5.	Спортивные игры	18	2	17	Двухсторонняя игра по правилам
6.	Подвижные игры	7	1	6	Самостоятельное проведение игры
7.	Общая физическая подготовка	10	1	9	Соревнования «быстрый, ловкий, умелый»
8.	Контрольное тестирование	8	1	7	Тестирование по всем физическим качествам.
9.	Итого:	108	12	96	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1. Основы знаний о физической культуре.

##### 1.1. Естественные основы

*Теория:* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### 1.2. Социально-психологические основы

*Теория:* Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

##### 1.3. Приемы закаливания.

*Теория:* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры.

#### **1.4. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

##### **Теория:**

Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **2. Легкая атлетика**

##### **Теория:**

**2.1** История лёгкой атлетики, виды дисциплин, правила соревнований, техника бега, прыжков, метаний снарядов.

##### **Практика:**

**2.2 Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. Равномерный медленный бег до 6 мин. Скоростной бег на 30 (60) метров.

**2.3 Прыжки:** на заданную длину, на расстояние 60-110 см в полосу приземления 30см, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее, с поворотом на 180°, с высоты 70 см, в длину с разбега «согнув ноги» в высоту с прямого и бокового разбега, многоскоки.

**2.4 Броски:** набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди и снизу стоя нога впереди и с шага.

**2.5 Метание:** малого мяча (весом 150 и теннисного) с места правой и левой рукой из-за головы, стоя боком, нога впереди, бросок на дальность, на точность, в вертикальную и горизонтальную цель с 5-6 м.

#### **3. Гимнастика с основами акробатики**

##### **Теория:**

**3.1** История зарождения гимнастики. Значимость развития гибкости. Виды стоек, акробатических упражнений, терминология гимнастики акробатики, правила соревнований.

##### **Практика:**

**3.2** Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**3.3** Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в «упор, стоя на коленях», переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис, стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### **4. Подвижные и спортивные игры**

##### **Теория:**

**4.1** Правила техники безопасности и игре, объяснение правил игры.

##### **Практика:**

**4.2** На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

**4.3** На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метания «Подвижная цель». «Не оступись», «Ловишки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Цепи кованые», «Пустое место», «За мячом противника».

#### **5. Спортивные игры:**

##### **Теория:**

**5.1** История зарождения футбола, баскетбола, волейбола. Правила игры, характеристики спортивных площадок.

**Практика:**

**5.2 Футбол 6 часов:** эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

**5.3 Баскетбол 6 часов:** бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

**5.4 Волейбол (пионербол) 6 часов:** передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**6. Лыжная подготовка:**

**Теория:**

**6.1** Зарождение лыж и лыжных ходов, правила безопасного поведения на снегу, виды лыжных ходов, виды «подъёмов», виды «Спусков», виды торможений, виды поворотов, правила соревнований.

**Практика:**

**6.2** Попеременный двухшажный ход (ПДХ). Подъём «лесенкой» и «ёлочкой», спуски в высокой и низкой стойках с пологих склонов. Торможение «плугом» и «упором». Повороты переступанием в движении. Передвижение на лыжах до 3 км с равномерной скоростью.

**7. Общая физическая подготовка**

**Теория:**

**7.1** Знание формулировки всех физических качеств, и какими упражнениями они развиваются.

**7.2** Составление комплексов упражнений на развитие координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости.

**Практика:**

**7.3** Выполнение комплексов упражнений.

**8. Контрольное тестирование**

Контрольные тесты-упражнения:

**Теория:**

**8.1** Изучение инструктажа по правилам прохождения контрольного тестирования упражнений по развитию физических качеств.

**Практика:**

**8.2 Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**8.3 Тест 2. 6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер.

**Процедура тестирования.** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

**8.4 Тест 3. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей

пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

#### **8.5 Тест 4. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

#### **8.6 Тест 5. Наклоны вперед из положения «сед на полу».**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

#### **8.7 Тест 6. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

#### **8.8 Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

#### **8.9 Тест 8. Метание набивного мяча из положения «сед ноги врозь».**

**Процедура тестирования.** Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

## **УЧЕБНО (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН**

### **Группа 2 – го года обучения**

**Цель:** воспитание, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

#### **Задачи:**

##### *Образовательные:*

— обучение и совершенствование жизненно важных знаний умений и навыков посредством технико – тактической подготовки, специальными физическим упражнениям и техническим действиям из базовых и избранных видов спорта;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

— обучение организовать досуг и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

— 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 знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, формирования и развития творческих и спортивных способностей детей, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

*Развивающие:*

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными, спортивными играми, умения самообороны за счёт ударной техники, формам активного отдыха и досуга;

— развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

— развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

— укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

*Воспитательные:*

— воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;

— воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

— воспитание волевых качеств, смелости, активности, преодоления страхов и чувства неуверенности.

— воспитание личностных качеств человека, трудолюбие, целеустремлённость, доброта, отзывчивость, взаимность, дисциплинированность и т.д.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки	3	15	0	Решение тестовых заданий
2.	Легкая атлетика	36	4	32	Бег на результат
3.	Гимнастика с элементами акробатики	15	2	16	Оценка техники выполнения упражнений
4.	Лыжная подготовка	15	2	16	Прохождение дистанции на результат.
5.	Спортивные игры	27	3	24	Двухсторонняя игра по правилам
6.	Элементы единоборств	7	2	10	Контрольные упражнения по ТТП, СФП, соревнования.
7.	Общая физическая подготовка	10	2	19	Соревнования «быстрый, ловкий, умелый»
8.	Контрольное тестирование	8	2	13	Тестирование по всем физическим качествам.
	Итого:	162	32	130	

**Примечание:** ТТП – технико – тактическая подготовка,  
СФП – специальная физическая подготовка.

## Содержание учебного (тематического) плана

### 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков)

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или вида спорта.

#### 1.1.Естественные основы.

**Теория:** Здоровый образ жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

**Теория:** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Организация и проведение отработки ТТП, СФП и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых упражнений. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

**Теория:** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения отечественного спорта Бокса. История зарождения и развития бокса. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Современных Олимпийских игр. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

### **1.4. Приемы закаливания.**

**Теория:** Солнечные ванны, воздушные ванны. Водные процедуры («обливание»), самомассаж. Правила и дозировка.

### **1.5. Способы самоконтроля.**

**Теория:** Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Приемы определения самочувствия. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, гибкости и координационной направленности. Релаксация (общие представления).

## **2. Легкая атлетика.**

### **2.1. Техника спринтерского и стайерского (длительного) бега.**

**Теория:** Словесное закрепление техники спринтерского и стайерского (длительного) бега. Просмотр видео уроков по совершенствованию техники бега.

#### **Техника спринтерского бега.**

**Практика:** высокий старт от 30 до 60 м. Бег с ускорением до 60 м. Скоростной бег до 50 м. Бег на результат 60 м.

#### **2.2. Техника длительного бега:**

**Практика:** бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 минут. Бег от 1000 до 3000 м.

### **2.3. Техника прыжка в длину и в высоту:**

**Теория:** Словесное закрепление техники и характеристик «прыжковой ямы», для прыжка в длину с разбега, характеристики правильного выполнения прыжка в высоту. Просмотр видео и фото прыжков.

#### **Прыжок в длину с разбега.**

**Практика:** прыжки в длину с 9-11 шагов разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись».

#### **Прыжок в высоту:**

**Практика:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

## 2.4. Техника метания малого мяча.

**Теория:** Правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча, описание техники выполнения упражнения, правила выполнения упражнения.

**Практика:** метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 10-12 м. Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

## 3. Гимнастика с элементами акробатики.

### 3.1. Строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

**Теория:** История зарождения гимнастики. изучить основы строевой подготовки, описания техники выполнения общеразвивающих упражнений.

**Практика:** Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!». Перестроение из одной ширенги (колонны) в две и обратно, перестроение из одной ширенги (колонны) в три и обратно.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Мальчики:** с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). **Девочки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

### 3.2. Акробатические упражнения.

**Теория:** Значимость развития гибкости. Виды стоек, акробатических упражнений, терминология гимнастики акробатики, правила соревнований. Правила техники безопасности работы на «снарядах», правила «страховки». Профилактика травматизма.

#### Практика:

**мальчики:** кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове с согнутыми ногами.

**Девочки:** кувырок вперед, назад в полушагат, «гимнастический мост», сед углом.

**3.3. Висы и упоры: мальчики:** подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок. **Девочки:** махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.

**3.4. Лазанье:** лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах.

**3.5. Опорные прыжки: мальчики:** прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). **Девочки:** прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

**3.6. Равновесие.** На гимнастическом бревне - **девочки:** равновесие на одной ноге; упор присев и полушагат. Упражнения с гимнастической скамейкой.

## 4. Лыжная подготовка.

**Теория:** Зарождение лыж и лыжных ходов, правила безопасного поведения на снегу, виды лыжных ходов, виды «подъёмов», виды «Спусков», виды торможений, виды поворотов, правила соревнований.

#### Практика:

**4.1. Техника лыжных ходов:** Одновременный двухшажный, одновременный одношажный, бесшажный и попеременный двухшажный ходы (ПДХ). Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.

**4.2. Повороты:** на месте махом, переступанием, «полуплугом»

**4.3. Подъемы:** «лесенкой», «елочкой», «полуёлочкой»;

**4.4. Торможение:** «плугом», «боковым упором»;

**4.5. Спуски:** преодоление бугров и впадин при спуске с горы, виды стоек.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Гонка с преследованием», эстафетная гонка.

## 5. Спортивные игры.

**Теория:** История зарождения футбола, баскетбола, волейбола. Правила игры, характеристики спортивных площадок. Жесты судий.

### 5.1. Баскетбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Ловля и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### 5.2. Волейбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Техника приема и передач мяча:** Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**Техника подачи мяча:** верхняя прямая подача мяча. Прием подачи.

**Техника прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам волейбола.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### 5.3. Футбол.

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.

**Техника владения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости владения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Игра вратаря.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**Тактика игры:** тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.

**Овладение игрой.** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

## **6. Элементы единоборств.**

### **6.1. Бокс (ударная техника)**

**Теория:** История зарождения единоборств, бокса. Правила техники безопасности в ринге, в бою, на учебно-тренировочном занятии, профилактика травматизма, просмотры видео уроков, просмотр соревнований, анализ своих действий на тренировке и в бою. Судейский практикум.

**Практика:** Стойки и передвижения в стойке. Борьба: Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Бокс: Ударная техника различных ударов («прямой», «джепп», «крос», «оперкот», «хук», «свинг»), элементы защиты в боксе («оттяжка», «уклон», «нырок», «сайт - стэп»), работа с соперником. Подвижные игры с элементами борьбы и подводящими, силовые, координационные, на реакцию соревновательно – игровыми упражнениями в боксе единоборства в парах.

## **7. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **Теория:**

**7.1** Основы анатомии и биомеханики при выполнении правильной техники упражнений. Знание формулировки всех физических качеств, и какими упражнениями они развиваются. Составление комплексов упражнений на развитие

координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых способностей, гибкости и выносливости.

**Практика: Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и «многоскоки», метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

## **8. Контрольное тестирование (Контрольные тесты-упражнения):**

### **Теория:**

**8.1** Изучение инструктажа по правилам прохождения контрольного тестирования упражнений по развитию физических качеств.

### **8.2. Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта.**

**Оборудование:** секундомер

**Процедура тестирования.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

### **8.3. Тест 2. Бег (от 1000 до 3000) метров.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

**Оборудование:** свисток, секундомер.

**Процедура тестирования.** В забеге на 1000, 1200, 1500, 2000 метров принимают участие девочки, на 1000, 2000, 3000 метров мальчики (в зависимости от возраста и уровня подготовленности обучающихся), одновременно участвуют, группа 6-8 обучающихся. Задача учеников пробежать установленную дистанцию и показать максимально наименьшее время

### **8.4. Тест 3. Прыжки в длину с разбега.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

#### **8.5. Тест 4. Подтягивание.**

**Процедура тестирования.** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

#### **8.6. Тест 5. Наклоны вперед из положения «сед на полу».**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

#### **8.7. Тест 6. Сгибание и разгибание рук (отжимание) в упоре лёжа от пола.**

Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями.

#### **8.8. Тест 7. Поднимание туловища из положения лежа.**

**Процедура тестирования.** Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

#### **8.9. Тест 8. Метание набивного мяча из положения «сед ноги врозь».**

**Процедура тестирования.** Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

### **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

**Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Ожидаемые результаты программы:**

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Оценка и способы определения результативности программы:**

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в конце каждой четверти. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

### **- Планируемые результаты 1 года обучения.**

#### **Предметные:**

Обучающиеся будут знать/ понимать:

- правила техники безопасности во время занятий и спортивной разведке;
- гигиену одежды;
- по команде преподавателя построение и перестроение;
- правила спортивных и подвижных игр.

Обучающиеся будут уметь:

- быстро и четко выполнять команды преподавателя;
- уметь строиться и перестраиваться;
- соблюдать правила игр;

#### **Метапредметные:**

Обучающийся сможет:

- оценивать свою деятельность и действия партнера, аргументируя результат;
- сверять свои действия с заданной целью в учебно-тренировочном процессе и в игре;
- принимать самостоятельные решения в ходе игры.

#### **Личностные:**

Обучающийся сможет:

- сформировать установки здорового образа жизни;
- развить навыки сотрудничества;
- развить самостоятельность и личную ответственность.

### **Планируемые результаты 2 год обучения**

#### **Предметные:**

Обучающиеся будут знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека;
- преимущества организации здорового образа жизни, активного отдыха как профилактики вредных привычек;
- основы закаливание организма;
- правила в единоборстве (бокс) ;
- режим дня.

Обучающийся должен уметь:

- соблюдать технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- выполнять технические элементы в «вольном бою» и игровых ситуациях;
- применять тактические взаимодействия в бою и игре;
- планировать свой режим дня;
- овладеть основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развить физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.).

#### **Метапредметные:**

Обучающиеся смогут:

- оценивать свои действия и действия партнера, аргументируя свою точку зрения после соревнований;
- сверять свои действия с заданной целью в учебно-тренировочном процессе в бою и игре;
- принимать самостоятельные решения в ходе «спаррингов» и игры;
- уважать мнения тренера и партнера.

#### **Личностные:**

Обучающиеся смогут:

- сформировать установки здорового образа жизни;
- развить навыки сотрудничества;
- развить самостоятельность и личную ответственность;
- способность управлять своими эмоциями.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение

Учебные темы	Оборудование	Количество, шт
Гимнастика	«Козел гимнастический»	1
	«Гимнастический конь»	1
	Канат для лазанья	1
	Стенка гимнастическая	3
	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	4
	Навесное оборудование (перекладина)	1
	Мячи: набивные весом 1/2/3 кг,	2/2/1
	Скакалка детская	15
	Мат гимнастический	9
	«Гимнастический подкидной мостик»	1
	Обруч детский	10
	Брусья параллельные/разновысокие	1
	«Бревно гимнастическое»	1
	Перекладина гимнастическая	2
	Гимнастические палки	15
Гантели для фитнеса	4	
Легкая атлетика	Универсальная спортивная площадка (УСП)	1
	Спортивный зал	1
	Мяч для метания резиновый 150 гр	3
	Малый мяч (теннисный)	6
	Рулетка измерительная	2
	Граната для метания 0,5 кг	5
	Свисток	1
	Секундомер	2
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Планка для прыжков в высоту	2
	Прыжковая яма 3×5м	1
	Эстафетные палочки	2
Лыжная подготовка	Лыжи	22 пар
	Ботинки	22 пар
	Палки	30 пар
	Крепления	30 пар
Спортивные игры и подвижные игры	Щит баскетбольный тренировочный	2
	Сетка волейбольная	1
	Мячи баскетбольные	20
	Мячи волейбольные	18
	Мячи футбольные	10
Элементы единоборств	Перчатки боксёрские (тренировочные)	2 пары
	Защитный шлем на голову	2
Инвентарь для	«Кубики», «ленточки»,	4/25

подвижных игр		
Средства первой медицинской помощи	Аптечка	1

**Информационное обеспечение** видеоматериалы, презентации по темам программы, художественные и документальные фильмы.

**Кадровое обеспечение:** Золотцев Александр Леонидович, педагог дополнительного образования.

**Методические материалы:** Программа «физическая культура» В.И.Лях, Теория и методика физического воспитания и спорта – В.С.Кузнецов, Ж.К.Холодов. Теория и методика бокса – Калмыков Е.В.

**Применяемые технологии:**

- Личностно-ориентированное обучение
- Здоровьесберегающие технологии
- Новые информационно (компьютерные) технологии
- Технологии проектной деятельности.

## 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Основы знаний по физической культуре	групповая, фронтальная; комбинированная.	словесный, наглядный, практический.	Тестирование, опрос, контрольное занятие.
2.	Легкая атлетика	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Зачёт (норматив).
3.	Гимнастика с элементами акробатика	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Контрольное занятие, зачёт (норматив).
4.	Лыжные гонки	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки	Контрольное занятие, зачёт (норматив).
5.	Спортивные игры	групповая, подгрупповая, фронтальная,	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, видеоматериалов, слайдов,	Зачёт в двухсторонней игре.

		практическое, соревнование, комбинированное.	фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	
6.	Подвижные игры	Групповая, фронтальная, практическая, соревновательная.	Объяснение, рассказ, показ педагогом, демонстрация учениками	Самостоятельное проведение игры.
7.	Элементы единоборств (Бокс).	Фронтальная, Групповая, круговая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация педагогом, демонстрация на более обученных учениках, демонстрация фото и видео материалов, упражнения, комбинации, закрепляющие тренировки, соревновательно – игровые тренировки, соревнования.	Контроль обучения технико-тактической подготовки. Товарищеские спарринги, соревнования.
8	Общая физическая подготовка	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, комбинированное.	объяснение, рассказ; показ педагогом образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Контрольное занятие. Соревнования.
9.	Контрольное тестирование	индивидуальная, комбинированная	объяснение, показ педагогом образца выполнения задания	Тестирование, контрольное занятие

### 3.Список литературы.

#### 3.1.Список литературы для обучающихся.

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994.

#### 3.2.Список литературы для преподавателя

5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
7. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
9. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы

дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

11. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

12. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов ВУЗ/ - 7-е издание, стер. – М.:

Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.

13.Щитов В. Бокс для начинающих. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 488С.:  
ил. – (Спорт)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908361

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025