

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2»

Согласовано
На заседании педагогического
совета
«01» сентября 2023 г.
Протокол № 1 от 01.09.2023 г.

Утверждаю
Директор МАУДО
«Спортивная школа №2»
(Г.М. Носкова)
«01» сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Общая физическая подготовка»

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНАЯ**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 8 лет (270 часов)

Автор-составитель:
Тукмакова В.В., инструктор-методист,
Фомичева А.А., инструктор-методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная область Программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для повышения уровня физической подготовленности юных спортсменов в каникулярный период, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовое обеспечение программы. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена на основе нормативно - правовых документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с:

- Федеральным Законом от 21.12.2012г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом Министерства образования Камчатского края от 19.04.2021 г. № 339 «Об утверждении регламента общественной экспертизы дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность и особенность Программы.

Актуальность данной Программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и погодных условий) для детей уже, обучающихся на отделениях: художественная гимнастика, мини-футбол и волейбол.

Для занятий используются спортивные сооружения: футбольное поле, спортивный зал. Кроме этого, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение. Тренер-преподаватель обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена.

По Программе предусматриваются теоретические, практические занятия и

выполнение контрольных нормативов.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель 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 (гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т. д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебно-тренировочными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

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

Новизна Программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по спортивной подготовке. Так же новизна Программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение и освоение основных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическим приемам в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она поможет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, побуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, непосредственно в каникулярный период.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Практическая значимость. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Уровень программы: базовый.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах, развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

Задачи Программы:

Обучающие

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

Развивающие

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Адресат программы

Адресатом дополнительной общеразвивающей Программы являются обучающиеся 7-18 лет.

Набор на обучение по Программе производится среди обучающихся МАУДО «Спортивная школа №2», которые уже обучаются по программам спортивной подготовки, по заявлению законных представителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

Механизм и срок реализации Программы

Срок реализации Программы – 8 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на один учебный год- **270 часа.**

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку с целью улучшения результатов по общей физической подготовке.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся в каникулярный период с 01 сентября по 31 августа, ежедневно, продолжительностью максимум по 5 академических часов в день, при этом возможно проведение 2х учебно-тренировочных занятий в один день с перерывом между ними не менее 3х часов, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно- тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Расписание занятий составляется индивидуально для каждой группы и утверждается директором МАУДО «Спортивная школа № 2» по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Минимальная наполняемость учебной группы – 10 человек, максимальная наполняемость – 30 человек. Комплектуются разновозрастные, разнополые группы.

Форма обучения: очная.

Ведущей формой организации очного учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке юных спортсменов являются теоретические, практические занятия, спортивные игры, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Формы подведения итогов реализации Программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения нормативов по ОФП, собеседования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения- сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Способы определения результативности реализации Программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной- физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и игр.

Система итогового контроля

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке. В начале года проводится входная диагностика. Приём контрольных нормативов проводится в июне-августе тренером-преподавателем.

Мониторинг результатов освоения Программы осуществляется путем сдачи на летних каникулах контрольных нормативов, из 12 предложенных нормативов тренер-преподаватель выбирает 10 нормативов. Все оценки при сдаче нормативов суммируются и по общей сумме результатов определяется уровень освоения Программы:

- 45-50 баллов – уровень освоения программы «отлично»;
- 39-44 баллов – уровень освоения программы «хорошо»;
- 33-38 баллов – уровень освоения программы «удовлетворительно»;
- 32 и меньше – программа не освоена в полной мере.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

Таблица №1

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура импорт в РФ	3	3	0	тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль,самоконтроль	3	3	0	тестирование
3.	Инструктаж по технике безопасности, места занятий, оборудование, инвентарь	3	3	0	тестирование
4.	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от вида спорта)	64	12	52	тренировочные занятия
5.	ОФП	115	15	100	выполнение контрольных нормативов
6.	Лёгкая атлетика	29	9	20	выполнение контрольных нормативов
7.	Подвижные игры	53	9	44	участие в контрольных играх
	Всего:	270	54	216	

Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры. Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Инструктаж по технике безопасности, места занятий, оборудование и инвентарь

Теория. Ознакомление с инструктажем по технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий.

4. Художественная гимнастика

Теория. Техника безопасности. Техника выполнения элементов классической и современной хореографии. Основы техники выполнения базовых упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов, эластичности мышечного корсета и связок.

Практика. Выполнение классического экзерсиса в партере, разучивание танцевальных комбинаций современной хореографии под музыкальное сопровождение. Выполнение базовых упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов, эластичности мышечного корсета и связок.

Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Подача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия. Тактика игры в защите.

Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способа противодействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите.

5. ОФП

Теория. Техника безопасности. Методические основы ОФП.

Практика. Упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты.

6. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега, прыжков.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с места. Эстафетный, челночный бег.

7. Подвижные игры

Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
4	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
7	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
8	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
10	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
12	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Возрастные особенности детей и подростков

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

Возрастные особенности детей 7 – 8 лет

Физические особенности:

- Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности.
- Ребенок может сосредоточить свое внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое.
- Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте).

Возрастные особенности детей 9 – 10 лет

Физические

- Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры.
- Может пренебрегать своим внешним видом.

Возрастные особенности детей 11 – 14 лет

Физические особенности:

- Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко.
- Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше.

Девочки обычно выглядят старше мальчиков.

- Большинство обладает большим аппетитом.
- Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

В этом возрасте значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы; при работе с занимающимися в этом возрасте преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

Возрастные особенности детей 15 – 18 лет

Физические особенности:

- завершается физическое развитие организма;
- заканчивается половое созревание;
- замедляется темп роста тела;
- заметно нарастает мышечная сила и работоспособность;
- заканчивается формирование и функциональное развитие тканей и органов;
- это период относительно спокойного развития;
- готовность старших школьников к физическим и умственным нагрузкам.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

– разнообразные упражнения по общей и специальной физической

подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;

- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Методы обучения, применяемые при реализации данной Программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для реализации данной программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, художественной гимнастики;
- гимнастические палки;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
6. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.
7. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
8. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
9. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
10. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. -464 с.
11. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
12. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
13. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
14. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

Для обучающихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично»/ Самоучитель по укреплению здоровья для детей. / М., «Рипол классик»,2002. – 317с.
2. Начинайте день с зарядки/ Гриненко М.Ф., Решетников Г.С.,– М.,1981.- 64с.
3. Спортивные игры для детей / Громова О.Е.,– М., «ТЦ Сфера», 2003.-128с.
4. Тайны великих спортсменов / Малов В.И.– М., «Оникс», 2010.- 256с.

Для родителей:

1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания / Голубев А. М. И.П.К. М.О. – М., 1994.- 91с.
2. Твое здоровье: Укрепление организма / Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.– М., «Детство-пресс», 2006.- 111с.
3. Мой ребенок – победитель / Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г.– М., «Феникс».2008.- 244с.
4. Закаливание – залог здоровья. / Подшибякин А.К. - М., 1981-76с.
5. Физическая культура в семье. / Сзетов А., Школьников Н. - М., 1973.-365с.

Приложение №1

Календарный учебный график

№ занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
2	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
3	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
4	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
5	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
6	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
7	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
8	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
9	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
10	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
11	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
12	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
13	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов

14	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
15	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
16		5			
17	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
18	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
19	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
20	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
21	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
22	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
23	групповые теоретические занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
24	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
25	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
26	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
27	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов

28	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
29	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
30	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
31	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
32	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
33	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
34	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
35	групповые теоретические занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
36	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
37		5			
38	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
39	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
40	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов

41		5			
42	групповые тренировочные занятия	5	Подвижные игры	Спортивный зал, открытые площадки	Контрольные игры
43	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
44	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
45	групповые тренировочные занятия	5	Медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину, в высоту с места. Челночный бег	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
46	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
47	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
48	групповые тренировочные занятия	5	Медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину, в высоту с места. Челночный бег	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
49	групповые тренировочные занятия	5	Медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину, в высоту с места. Челночный бег	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
50	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
51	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
52	групповые тренировочные занятия	5	Выполнение упражнений на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов
53	групповые тренировочные занятия	5	Художественная гимнастика, футбол, волейбол (в зависимости от выбранного вида спорта)	Спортивный зал	Тренировочные занятия
54	групповые тренировочные занятия	5	Медленный бег. Кросс. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину, в высоту с места. Челночный бег	Стадион, спортивный зал	Текущий контроль, выполнение контрольных нормативов