

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИМЕНИ МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА»

город Жуков, Жуковского района, Калужской области

ПРИНЯТА

педагогическим советом

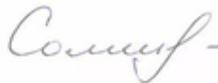
протокол № 01 от « 16 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 173

от « 21 » августа 2023 г.

Директор ЦДО

 Ю.Н. Сомин



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:

Мантрова Елена Юрьевна  
заместитель директора по УВР

город Жуков, 2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
Автор-составитель программы, должность	Мантрова Елена Юрьевна, заместитель директора по УВР
Адрес реализации программы	Наименование МУ ДО «ЦДО ИМ. МАРШАЛА Г.К.ЖУКОВА» Телефон: 8(991)327-78-20, 8(991)327- 78-21
Вид программы	– по степени авторства: <i>модифицированная</i> – по форме организации содержания: <i>комплексная</i> – по уровню освоения: <i>разно уровневая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Вид деятельности	<i>оздоровительная</i>
Срок реализации программы	<u>Кол-во</u> лет ( <u>кол-во</u> часов) 1 до 252
Возраст детей	от 6 до 18 лет, взрослые
Форма реализации программы	<i>Учебно –тренировочная</i>
Форма организации образовательной деятельности	<i>Отделение</i>
Название объединения	«Отделение Общая физическая подготовка»
Педагоги, реализующие программу	

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	8
РАЗДЕЛ № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	8
2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.	8
2.1.1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп ОФП (6 часов)	8
2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп ОФП (4 часов)	16
2.1.3. Годовое календарно-тематическое планирование для групп ОФП (2 часов)	22
2.2. Условия реализации программы	26
2.3. Формы аттестации (контроля)	26
2.4. Оценочные материалы	27
2.4.1. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги"	27
2.4.2. Примерные теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги»	34
2.5. Методические материалы	38
Список литературы	41

## РАЗДЕЛ 1.

### «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

#### 1.1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Занятия по ОФП помогают развитию всесторонних и специальных физических качеств, повышают уровень физических возможностей организма, воспитывают необходимые двигательные умения и навыки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, или специальной трудовой деятельности. И самое главное – ОФП является прекрасным инструментом для укрепления здоровья. При регулярных занятиях ОФП увеличиваются сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет, укрепляется дыхательная и сердечно сосудистая система организма.

***Направленность программы:*** физкультурно-спортивная

***Вид программы:***

- по степени авторства – модифицированная;
- по уровню освоения – разно уровневая;
- по форме организации содержания – комплексная;

***Актуальность программы:*** Общая физическая подготовка является средством физического и духовного развития личности. Занятия по ОФП нашли широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. ОФП - это основа любого вида спорта. Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Программа по ОФП составлена на основе материала, который занимающиеся изучали на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов занимающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей).

***Отличительные особенности программы***

Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. Включает, в себя отработку практических умений, теоретические знания и освоение навыков судейства в различных видах спорта.

**Новизна программы «ОФП»** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

***Педагогическая целесообразность:***

Программа рассчитана на 1 год и предлагает подготовку по физической культуре, по тем видам спорта, которые пользуются популярностью у большинства людей в повседневной жизни.

Данной программой предусмотрены теоретические, практические занятия. Практические занятия состоят из 3 основных частей:

- подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.;
- основной - здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики, упражнения на равновесие, лазанье, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры.

***Адресат программы:*** дети 6 - 18 лет, взрослые

***Ожидаемые результаты:***

***Знать:*** основы знаний о здоровом образе жизни; историю развития видов спорта в школе, городе, стране; правила игры видов спорта; тактические приемы видов спорта.

***Уметь:*** овладеть основными техническими и тактическими приемами видов спорта; проводить судейство соревнований; проводить физкультурную разминку, организовать проведение подвижных игр.

***Развить качества личности:*** воспитать стремление к здоровому образу жизни; повысить общую и специальную выносливость обучающихся; развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе. Обучающиеся могут получить: массовые спортивные разряды по видам спорта.

***Формы контроля:***

1. Контрольные испытания (тестирования): 1 раз в год проводятся контрольные испытания по общей физической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.
2. Итоги официальных муниципальных, межрегиональных и региональных соревнований

## Особенности организации образовательного процесса

Уровень сложности	Стартовый		
	ОГ (2 часа)	ОГ (4 часа)	ОГ (6 часов)
Название группы			
Количество учебных недель	42	42	42
Количество часов в неделю	2	4	6
Количество тренировок в неделю	1-2	2	3
Общее количество часов в год	84	168	252
Общее количество тренировок за учебный год	42- 84	84	126
Кол-во часов в месяц	8.4	16.8	25.2
Основание для зачисления	Заявление родителей, медицинское заключение о допуске к занятиям физической культурой и спортом.		
Минимальный возраст для зачисления	6 лет	6 лет	6 лет
Максимальный возраст занимающихся	18 лет (Примечание 1)	18 (Примечание 1)	18 (Примечание 1)
Примечание 1	В группах ОГ по согласованию с учредителем могут заниматься учащиеся старше 18 лет.		
Оптимальная наполняемость групп	10-25	10-25	10-25
Срок освоения программы	1 год	1 год	1 год
Оценка уровня спортивной подготовленности при зачислении в группу	Не проводится		
Уровень спортивной подготовки по окончании учебного года	Итоговые контрольные нормативы		
Требования к участию в соревнованиях	Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно-массовых мероприятиях		

### 1.2. Цель и задачи программы

#### *Цель программы*

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья, обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

#### *Задачи программы:*

##### *Образовательные:*

- обучать занимающихся различным элементам видов спорта;
- правилами игр, техникой, тактикой, правилами организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

##### *Развивающие:*

- скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

##### *Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

№	Виды подготовки	Раздел подготовки	Формы контроля	2 часовая			4 часовая			6 часовая		
				всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теория	Теоретическая подготовка	опрос	10	10	-	20	20	-	20	20	-
2	Двигательные действия и навыки	Упражнения Вводные контрольные нормативы	Контрольные нормативы, участия в соревнованиях	70	-	73	144	-	144	228	-	228
3	Сдача нормативов по «Общей физической подготовке»	Контрольные нормативы	Сдача нормативов, теоретических тестов	4	1	3	4	1	3	4	1	3
Учебная нагрузка в месяц				8,4			16,8			25,2		
Итого в учебный год				84	11	73	168	21	147	252	21	231

Материал программы дается в 2 раздела: теория двигательные действия и навыки.

В разделе **«Теория»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний, учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

*Темы:*

Физическая культура и спорт в нашей стране.

Сведения о строении и функциях организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие требования безопасности при проведении занятий.

Уход за инвентарём.

Первая помощь при травмах.

Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

ЗОЖ - закаливание и его значение.

В разделе **«Двигательные действия и навыки»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения различным видам спорта.

Участие в течении учебного года в школьных, районных и областных спортивно - массовых мероприятиях, первенствах Жуковского района, первенствах и чемпионатах Калужской области, России по виду спорта. Так же могут рассматриваться теоретические и практические аспекты осуществления судейства соревнований.

## 1.4. Планируемые результаты

### 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;
- основы техники и тактики изученных видов спорта
- осознавать, находить, преобразовывать полученные навыки на практике.

## РАЗДЕЛ № 2

### «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

#### 2.1. Годовое календарно-тематическое планирование.

##### 2.1.1. Годовое календарно-тематическое планирование для групп ОФП (6 часов), 13 занятий в месяц.

№ занятия	Содержание занятий	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м.; бег 3 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: стартовый разгон бега 30-60-100 м. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м. Прыжки в длину. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м.; прыжки в длину с разбега, бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега; метание гранаты на дальность; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность с места и разбега; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность; эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: совершенство метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы	2

	выбранного вида спорта.	
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры Элементы выбранного вида спорта.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
Итого в месяц		25,2
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы игры в футбол. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Футбол: техника передвижения, ведения мяча с изменением скорости, применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: техника передвижения (ходьба, бег); передача мяча в движение; броски в кольцо с различных точек площадке; штрафные броски. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Баскетбол/волейбол/футбол: Техника передвижения (остановки); защитные действия игрока. Учебная игра.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол/волейбол/футбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника; техника владения мячом, ведение мяча с броском/ударом.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Подводящие подвижные игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: техника передвижения игрока на площадке, техника владения с мячом, игра 3 на 3 на одно кольцо. Элементы выбранного вида спорта.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Волейбол: тактика игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Футбол: учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Пионербол: техника передвижения игрока на площадке. Элементы выбранного вида спорта.	2

12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого в месяц	25,2
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча); бросок с двух шагов, учебная игра.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные подводящие игры.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра. защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол/футбол/пионербол. Тактика свободного нападения игрока на площадке. Игра. Элементы выбранного вида спорта.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Волейбол: учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы настольный теннис. Элементы выбранного вида спорта.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м; бег 3 мин.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Пионербол: техника передвижения игрока на площадке. Элементы выбранного вида спорта.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого в месяц	25,2
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: отработка защитных функций игрока на площадке.	2

2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол: отработка защитных функций игрока на площадке, игра 4 x 4.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы настольного тенниса: техника защиты (техника передвижений).	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Техника защиты единоборства. Элементы выбранного вида спорта.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Основы гиревого спорта.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника защиты (техника передвижений).	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы настольный теннис. Элементы выбранного вида спорта.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные игры.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Основы лыжного спорта. Элементы выбранного вида спорта.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого	25,2
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: овладение техникой передвижений, стойки игрока на площадке.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол: Отработка приёма мяча и передачи в парах, через сетку. Розыгрыш, стойка игрока на площадке.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2

6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого	25,2
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол: Отработка приёма мяча и передачи в парах, через сетку. Розыгрыш, стойка игрока на площадке.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2

12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого	25,2
<b>МАРТ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого	25,2
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол: техника передвижения, ведения мяча с изменением скорости, применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: техника передвижения	2

	(ходьба, бег), передача мяча в движение, броски в кольцо с различных точек площадки, штрафные броски.	
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Баскетбол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника владения мячом, ведение мяча с броском/ударом.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подводящие подвижные игры.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: бросок со штрафной линии, защитные действия игрока, учебная игра.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: техника передвижения игроков на площадке.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: совершенствование технике игры.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол: особенности расстановки игроков и совершенствование передач.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,2
	Итого	25,2
<b>МАЙ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м.; бег 3 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: стартовый разгон бега 30-60-100 м. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м. Прыжки в длину. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м.; прыжки в длину с разбега, бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега; метание гранаты на дальность; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория).	2

	Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность с места и разбега; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	1
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность; эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: совершенство метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта.	2
9	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
10	Первая помощь при травмах (теория). общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
11	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
13	Судейская практика (теория, практика). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	1,2
	Итого	25,2
	<b>ИЮНЬ</b>	
1	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
2	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Легкая атлетика: бег 100 м., прыжки в длину.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Элементы туризма Легкая атлетика: бег 100 м, прыжки в длину с разбега, бег 5 мин.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Легкая атлетика: Прыжки в длину с разбега.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность с места и разбега.	2
7	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. «Весёлые старты»	2
8	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Легкая атлетика: эстафетный бег.	2
9	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Подвижные подводящие игры	2
10	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Пионербол.	2
11	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Футбол.	2
12	Сведения о строении и функциях организма (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
13	Судейская практика (теория, практика). общеразвивающие упражнения.	2

	Элементы выбранного вида спорта.	
	Итого	25,2
<b>АВГУСТ</b>		
1	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
2	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные подводящие игры	2
3	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
6	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
7	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
	Итого	14

### 2.1.2. Годовое календарно-тематическое планирование для групп ОФП (4 часов), 8 занятий в месяц.

№ занятия	Содержание занятий	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м.; бег 3 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: стартовый разгон бега 30-60-100 м. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м. Прыжки в длину. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м.; прыжки в длину с разбега, бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега; метание гранаты на дальность; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность с места и разбега; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность; эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). общеразвивающие	2,8

	упражнения. Легкая атлетика: совершенство метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Судейская практика.	
Итого в месяц		16,8
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы игры в футбол. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). общеразвивающие упражнения. Футбол: техника передвижения, ведения мяча с изменением скорости, применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Баскетбол: техника передвижения (ходьба, бег); передача мяча в движение; броски в кольцо с различных точек площадке; штрафные броски. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Баскетбол/волейбол/футбол: Техника передвижения (остановки); защитные действия игрока. Учебная игра.	2
5	Сведения о строении и функциях организма (теория). общеразвивающие упражнения. Баскетбол/волейбол/футбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника; техника владения мячом, ведение мяча с броском/ударом.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). общеразвивающие упражнения. Подводящие подвижные игры. Элементы выбранного вида спорта. Судейская практика (теория, практика).	2
7	Первая помощь при травмах (теория). общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: техника передвижения игрока на площадке, техника владения с мячом, игра 3 на 3 на одно кольцо. Элементы выбранного вида спорта.	2,8
Итого в месяц		16,8
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	2
2	Предупреждение травм (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча); бросок с двух шагов, учебная игра.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные подводящие игры.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра. защитные действия игрока на площадке, отработка передач.	2

	Элементы выбранного вида спорта.	
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол/футбол/пионербол. Тактика свободного нападения игрока на площадке. Игра. Элементы выбранного вида спорта.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Волейбол: учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы выбранного вида спорта.	2,8
	Итого в месяц	16,8
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Основы гиревого спорта.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника защиты (техника передвижений).	2
3	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы настольный теннис. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные игры.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Основы лыжного спорта. Элементы выбранного вида спорта.	2
7	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2,8
		16,8
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: овладение техникой передвижений, стойки игрока на площадке.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол: Отработка приёма мяча и передачи в парах, через сетку.	2

	Розыгрыш, стойка игрока на площадке.	1
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Лыжный спорт. Судейская практика.	2,8
		16,8
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
3	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
4	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
5	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
7	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2,8
		16.8
<b>МАРТ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	2

5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2,8
		16,8
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подводящие подвижные игры.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: бросок со штрафной линии, защитные действия игрока, учебная игра.	2
3	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: техника передвижения игроков на площадке.	2
4	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: совершенствование технике игры.	2
5	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры.	2
6	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол: особенности расстановки игроков и совершенствование передач.	2
7	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2,8
		16,8
<b>МАЙ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м.; бег 3 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: стартовый разгон бега 30-60-100 м. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м. Прыжки в длину. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м.; прыжки в длину с разбега, бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая	2

	атлетика: прыжки в длину с разбега; метание гранаты на дальность; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	
6	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность с место и разбега; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
7	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность; эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
8	Сведения о строении и функциях организма (теория). Легкая атлетика: совершенство метание гранаты на дальность. Эстафетный бег. Элементы выбранного вида спорта. Судейская практика (теория, практика). Контрольные нормативы.	2,8
		16,8
	<b>ИЮНЬ</b>	
1	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Легкая атлетика: метание гранаты на дальность с место и разбега.	2
2	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. «Весёлые старты»	2
3	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Легкая атлетика: эстафетный бег.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Подвижные подводящие игры	2
5	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы бтуризма. Пионербол.	2
6	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Футбол.	2
7	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2
8	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2,8
		16,8
	<b>АВГУСТ</b>	
1	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
2	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные подводящие игры	2
3	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол.	2
4	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол.	2
5	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
6	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
7	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2

	Элементы туризма	
	Итого	14

### 2.1.3. Годовое календарно-тематическое планирование для групп ОФП (2 часов), 5 занятий в месяц.

№ занятия	Содержание занятий	Часы
<b>СЕНТЯБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м.; бег 3 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: стартовый разгон бега 30-60-100 м. Элементы выбранного вида спорта.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м. Прыжки в длину. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м.; прыжки в длину с разбега, бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	1
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега; метание гранаты на дальность; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта.	1,4
Итого в месяц		8,4
<b>ОКТАБРЬ</b>		
1	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Баскетбол/волейбол/футбол: Техника передвижения (остановки); защитные действия игрока. Учебная игра.	2
2	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол/волейбол/футбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника; техника владения мячом, ведение мяча с броском/ударом.	2
3	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Подводящие подвижные игры. Элементы выбранного вида спорта. Судейская практика (теория, практика).	2
4	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии. Защитные действия игрока. Игра. Элементы выбранного вида спорта.	1
5	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Баскетбол: техника передвижения игрока на площадке, техника владения с мячом, игра 3 на 3 на одно кольцо. Элементы выбранного вида спорта.	1,4
Итого в месяц		8,4
<b>НОЯБРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория).	2

	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	
2	Предупреждение травм (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча); бросок с двух шагов, учебная игра.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные подводящие игры.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра. защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	1
5	Режим дня, его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Баскетбол/футбол/пионербол. Тактика свободного нападения игрока на площадке. Игра. Элементы выбранного вида спорта.	1,4
	Итого в месяц	8,4
<b>ДЕКАБРЬ</b>		
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Основы гиревого спорта.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол: применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника, техника защиты (техника передвижений).	2
3	Сведения о строении и функциях организма (теория). общеразвивающие упражнения. Подвижные подводящие игры. Элементы выбранного вида спорта.	2
4	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы настольный теннис. Элементы выбранного вида спорта.	1
5	Первая помощь при травмах (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные игры. Судейская практика	1,4
		8,4
<b>ЯНВАРЬ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: овладение техникой передвижений, стойки игрока на площадке.	2
2	Предупреждение травм (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Пионербол: Отработка приёма мяча и передачи в парах, через сетку. Розыгрыш, стойка игрока на площадке.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная	1

	игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	1,4
		8,4
<b>ФЕВРАЛЬ</b>		
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
3	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
4	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	1
5	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт. Судейская практика	1,4
		8,4
<b>МАРТ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: освоение технике приёма мяча, сверху, снизу.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Пионербол: учебная игра, защитные действия игрока на площадке, отработка передач. Элементы выбранного вида спорта.	1
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Лыжный спорт.	1,4
		8,4
<b>АПРЕЛЬ</b>		
1	Моральная и психологическая подготовка спортсмена (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подводящие подвижные игры.	2
2	Физическая культура и спорт в нашей стране (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Баскетбол: бросок со штрафной линии, защитные действия игрока, учебная игра.	2
3	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	2

	Волейбол: техника передвижения игроков на площадке.	
4	Оборудование площадки и спортивный инвентарь (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: совершенствование технике игры.	1
5	Первая помощь при травмах (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Волейбол: учебно-тренировочная игра с изученными элементами игры. Судейская практика.	1,4
		8,4
<b>МАЙ</b>		
1	Общие требования безопасности при проведении занятий (теория). Легкая атлетика: бег на короткую дистанцию 30-60 м.; бег 3 мин. Элементы выбранного вида спорта.	2
2	Предупреждение травм (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: стартовый разгон бега 30-60-100 м. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
3	ЗОЖ - закаливание и его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м. Прыжки в длину. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	2
4	Самоконтроль при физических занятиях (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: бег 100 м.; прыжки в длину с разбега, бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы.	1
5	Режим дня, его значение (теория). Общеразвивающие упражнения. Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега; метание гранаты на дальность; бег 5 мин. Элементы выбранного вида спорта. Контрольные нормативы	1,4
		8,4
<b>ИЮНЬ</b>		
1	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Подвижные подводящие игры	2
2	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы бтуризма. Пионербол.	2
3	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма. Футбол.	2
4	Сведения о строении и функциях организма (теория). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1
5	Судейская практика (теория, практика). Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта.	1,4
		8,4
<b>АВГУСТ</b>		
1	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Элементы туризма	2
2	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Подвижные подводящие игры	2
3	Общеразвивающие упражнения. Элементы выбранного вида спорта. Футбол.	2
	Итого	6

## 2.2.Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение.*

Основной учебной базой для проведения занятий является:  
 - спортивный зал; - стадион; - оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием; -мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания; - гимнастические палки, спортивные гранаты, эстафетная палка; - лыжи, лыжные ботинки, палки;  
 - секундомер; - гимнастическая скамейка;

### *Информационное обеспечение.*

#### *1. Дидактические материалы:*

- Карточка упражнений; - Правила спортивных игр; - Регламент проведения соревнований; - Положения о проведении соревнований.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Инструкции по охране труда; - Инструкции по технике безопасности при проведении занятий и проведении соревнований; - Видео тренировочных занятий, спортивных соревнований.

#### *3. Кадровое обеспечение.*

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля.

## **2.3 Формы аттестации (контроля)**

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
<b>Начальный или входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Опрос, педагогическое наблюдение,
<b>Текущий и промежуточный контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей.	Анализ результатов соревновательной деятельности, сдача контрольных нормативов "Годовые итоги"

## **2.4 Оценочные материалы**

### 2.4.1. Критерии двигательной подготовленности по окончании учебного года "Годовые итоги" («+» - это значит, что норматив сдается без учета времени)

Возраст обучающихся: 6 -7 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	М	6,1	6,9	7,0
		Д	6,6	7,4	7,5
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,9	10,8	11,2
		Д	10,2	11,3	11,7
3	Ходьба на лыжах 1 км	М	8,3	9,0	9,3
		Д	9,0	9,3	10,0
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	140	115	100
		Д	130	110	90
6	Метание набивного мяча (см)	М	295	235	195
		Д	245	220	200
7	Метание малого мяча 150 г (м)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
8	Метание в цель с 6 м	М	3	2	1
		Д	3	2	1
9	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	40	30	15
		Д	50	30	20
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	26	18
		Д	18	15	13
11	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	М	4	2	1
12	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	Д	12	8	2
13	Наклон вперед сидя (см)	М	9	3	1
		Д	12,5	6	2

Возраст обучающихся: 8 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,8	13,2
2	«Челночный бег» 3х10 м (сек)	М	9,1	10,0	10,4
		Д	9,7	10,7	11,2
3	Бег 30 м (сек)	М	5,4	7,0	7,1
		Д	5,6	7,2	7,3
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	125	100
6	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Подтягивание на перекладине (раз)	М	4	2	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	23	21	19
		Д	28	26	24
10	Приседания за (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	12	10	8
		Д	12	10	8

Возраст обучающихся: 9 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,7	7,0
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Прыжок в длину с места (см)	М	175	130	120
		Д	160	135	110
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	85	80	75
		Д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	13	11	9
		Д	13	11	9
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	6	4	2
		Д	5	3	1

**Возраст обучающихся: 10 лет**

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 3x10 м (сек)	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	6,5	6,6
		Д	5,2	6,5	6,6
3	Бег 1000 м (мин, сек)	М	5,50	6,10	6,50
		Д	6,10	6,30	6,50
4	Прыжок в длину с места (см)	М	185	140	130
		Д	170	140	120
5	Прыжок в высоту способ перешагивания (см)	М	90	85	80
		Д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	90	80	70
		Д	100	90	80
7	Подтягивание на перекладине (раз)	М	5	3	1
8	Метание теннисного мяча (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	25	23
		Д	33	30	28
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	44	42	40
		Д	42	40	38
11	Многоскоки – 8 прыжков м.	М	15	14	13
		Д	14	13	12
12	Пистолеты, с одной опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	М	7	5	3
		Д	6	4	2

## Возраст обучающихся: 11 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	10,2	10,7	11,3
		Д	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	6,0	6,5
		Д	5,7	6,2	6,7
3	Бег 60 м (сек)	М	10,0	10,6	11,2
		Д	10,4	10,8	11,4
4	Бег 300 м (мин, сек)	М	1,02	1,06	1,12
		Д	1,05	1,10	1,15
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	4,50	5,10	5,40
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Кросс 1,5 км (мин, сек)	М	8,50	9,30	10,00
		Д	9,00	9,40	10,30
8	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	М	7	5	3
9	Подтягивание на перекладине из виса лежа (раз)	Д	15	10	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	М	17	12	7
		Д	12	8	3
11	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (кол-во раз/мин)	М	39	33	27
		Д	28	23	20
12	Прыжок в длину с места (см)	М	170	160	140
		Д	160	150	130
13	Прыжок в длину с разбега (см)	М	340	300	260
		Д	300	260	220
14	Прыжок в высоту с разбега (см)	М	110	100	85
		Д	105	95	80
15	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	6,30	7,00	7,40
		Д	7,00	7,30	8,10
16	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
17	Одновременный бесшажный ход, подъем «елочкой»; спуск в «ворота» из палок; торможение «плугом»	М	Техника на лыжах		
		Д			
18	Ведение мяча бегом в баскетболе	М	Техника		
		Д	Техника		
19	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)	М	70	60	55
		Д	60	50	30
20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	М	34	32	30
		Д	38	36	34
21	Плавание без учета времени (м)	М	50	25	12
		Д	25	20	12

## Возраст обучающихся: 12 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	10,0	10,5	11,5
		Д	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м (сек)	М	5,5	5,8	6,2
		Д	5,8	6,1	6,5
3	Бег 60 м (сек)	М	9,8	10,2	11,1
		Д	10,0	10,7	11,3
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,22	2,55	3,20
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,20	4,45	5,15
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	+	+	+
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	13,30	14,00	14,30
		Д	14,00	14,30	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	19,00	20,00	22,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	175	165	145
		Д	165	155	140
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	8	6	4
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	20	15	10
		Д	15	10	5
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	10	6	3
		Д	14	11	8
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	40	35	25
		Д	35	30	20
14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	48	46	44

## Возраст обучающихся: 13 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4x9 м (сек)	М	9,8	10,3	10,8
		Д	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м (сек)	М	5,0	5,3	5,6
		Д	5,3	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,4	10,0	10,8
		Д	9,8	10,4	11,2
4	Бег 500 м (мин, сек)	Д	2,15	2,25	2,40
5	Бег 1000 м (мин, сек)	М	4,10	4,30	5,00
6	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,30	10,15	11,15
		Д	11,00	12,40	13,50
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	12,30	13,30	14,00
		Д	13,30	14,00	15,00
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	18,00	19,00	20,00
		Д	20,00	25,00	28,00
9	Прыжок в длину с места (см)	М	180	170	150
		Д	170	160	145
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	9	7	5
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	23	18	13
		Д	18	12	8
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	11	7	4
		Д	16	13	9
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	45	40	35
		Д	38	33	25

14	Прыжки через скакалку 20 сек (раз)	М	46	44	42
		Д	52	50	48

Возраст обучающихся: 14 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,6	10,1	10,6
		Д	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м (сек)	М	4,8	5,1	5,4
		Д	5,1	5,6	6,0
3	Бег 60 м (сек)	М	9,0	9,7	10,5
		Д	9,7	10,4	10,8
4	Бег 1000 м (мин, сек)	М	3,50	4,30	4,50
		Д	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000 м (мин, сек)	М	9,00	9,45	10,30
		Д	10,50	12,30	13,20
6	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	16,00	17,00	18,00
		Д	19,30	20,30	22,30
7	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
8	Прыжок в длину с места (см)	М	190	180	165
		Д	175	165	156
9	Подтягивание на перекладине (раз)	М	10	8	5
10	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	25	20	15
		Д	19	13	9
11	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	12	8	5
		Д	18	15	10
12	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	48	43	38
		Д	38	33	25
13	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	56	54	52
		Д	62	60	58

Возраст обучающихся: 15 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,4	9,9	10,4
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,6	4,9	5,3
		Д	5,0	5,5	5,9
3	Бег 60 м (сек)	М	8,5	9,2	10,0
		Д	9,4	10,0	10,5
4	Бег 2000 м (мин, сек)	М	8,20	9,20	9,45
		Д	10,00	11,20	12,05
5	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
6	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
7	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	15,30	16,00	17,00
		Д	19,00	20,00	21,30
8	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	+	+	+
9	Прыжок в длину с места (см)	М	210	200	180
		Д	180	170	155
10	Подтягивание на перекладине (раз)	М	11	9	6
11	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22

		Д	20	15	10
12	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	13	11	6
		Д	20	15	13
13	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	50	45	40
		Д	40	35	26
14	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	58	56	54
		Д	66	64	62

### Возраст обучающихся: 16 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,3	9,7	10,2
		Д	9,7	10,1	10,8
2	Бег 30 м (сек)	М	4,7	5,2	5,7
		Д	5,4	5,8	6,2
3	Бег 100 м (сек)	М	14,4	14,8	15,5
		Д	16,5	17,2	18,2
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,20	11,15	12,10
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,40	13,30	14,30
6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,40	5,00	5,30
		Д	6,00	6,30	7,10
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,30	10,50	11,20
		Д	12,15	13,00	13,40
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,40	15,10	16,00
		Д	18,30	19,30	21,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	26,00	27,00	29,00
		Д	+	+	+
10	Прыжок в длину с места (см)	М	220	210	190
		Д	185	170	160
11	Подтягивание на перекладине (раз)	М	12	10	7
12	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	3	2	1
13	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
14	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	10	7	4
15	Лазание по канату без помощи ног (м)	М	5	4	3
16	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	14	12	7
		Д	22	18	13
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	52	47	42
		Д	40	35	30
18	Прыжки через скакалку 25 сек (раз)	М	65	60	50
		Д	75	70	60

### Возраст обучающихся: 17 лет

№	Нормативы	Пол	Оценка		
			5	4	3
1	«Челночный бег» 4х9 м (сек)	М	9,2	9,6	10,1
		Д	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м (сек)	М	4,4	4,7	5,1
		Д	5,0	5,3	5,7
3	Бег 100 м (сек)	М	13,8	14,2	15,0
		Д	16,2	17,0	18,0
4	Бег 2000 м (мин, сек)	Д	10,00	11,10	12,20
5	Бег 3000 м (мин, сек)	М	12,20	13,00	14,00

6	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	М	4,30	4,50	5,20
		Д	5,45	6,15	7,00
7	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	М	10,20	10,40	11,10
		Д	12,00	12,45	13,30
8	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	М	14,30	15,00	15,50
		Д	18,00	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	М	25,00	26,00	28,00
		Д	+	+	+
10	Бег на лыжах 10 км (мин, сек)	М	+	+	+
11	Прыжок в длину с места (см)	М	230	220	200
		Д	185	170	155
12	Подтягивание на перекладине (раз)	М	14	11	8
13	Подъем с переворотом в упор на высокой перекладине (раз)	М	4	3	2
14	Отжимания в упоре лежа (раз)	М	32	27	22
		Д	20	15	10
15	Наклон вперед из положения сидя (раз)	М	15	13	8
		Д	24	20	13
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	М	12	10	7
17	Подъем туловища из положения лежа (пресс) (кол-во раз/мин)	М	55	49	45
		Д	42	36	30
18	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	М	70	65	55
		Д	80	75	65
19	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	М	130	125	120
		Д	133	110	70

Возраст обучающихся 18 лет +

*Мужчины*

Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы						
		1 < 25	2 25-30	3 30-35	4 35-40	5 40-45	6 45-50	7 >50
Челночный бег 10x10 м (с)	удовлетворительно	26	27	28	31	34	36	39
	хорошо	25	26	27	30	33	35	38
	отлично	24	25	26	29	32	34	37
Подтягивание (кол-во раз)	удовлетворительно	12	10	9	6	4	3	2
	хорошо	14	12	11	8	6	5	3
	отлично	16	14	13	10	8	7	5
Наклон туловища вперед (кол-во раз в минуту)	удовлетворительно	50	45	40	35	30	25	20
	хорошо	55	50	45	40	35	30	25
	отлично	60	55	50	45	40	35	30
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	удовлетворительно	50	45	40	35	30	25	20
	хорошо	55	50	45	40	35	30	25
	отлично	60	55	50	45	40	35	30
Бег на 1 км (мин.с)	удовлетворительно	3.40	3.50	4.10	4.30	4.40	5.40	5.50
	хорошо	3.25	3.35	3.45	3.50	4.00	5.00	5.30
	отлично	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	5.00
Плавание на 100 м вольным стилем (мин.с)	удовлетворительно	2.05	2.30	2.35	2.55	3.10	3.55	4.10
	хорошо	1.45	2.00	2.05	2.25	2.40	3.05	3.20
	отлично	1.30	1.45	1.50	2.05	2.25	2.40	3.00
Лыжная гонка на 5 км (мин.с)	удовлетворительно	24.00	26.30	27.30	31.30	33.30	36.30	39.30
	хорошо	23.00	25.30	26.30	28.30	30.30	33.30	36.30
	отлично	22.00	24.30	25.30	26.30	28.30	30.30	33.30

## Женщины

Упражнения (единица измерения)	Оценка	Возрастные группы						
		1 < 25	2 25-30	3 30-35	4 35-40	5 40-45	6 45-50	7 >50
Челночный бег 10x10 м (с)	удовлетворительно	36	38	44	52	52	52	52
	хорошо	34	36	42	50	50	50	50
	отлично	32	34	40	48	48	48	48
Наклон туловища вперед (кол-во раз в минуту)	удовлетворительно	40	35	30	25	25	25	25
	хорошо	45	40	35	30	30	30	30
	отлично	50	45	40	35	35	35	35
Бег на 1 км (мин.с)	удовлетворительно	4.35	5.10	5.30	6.00	6.00	6.00	6.00
	хорошо	4.15	4.40	4.55	5.20	5.20	5.20	5.20
	отлично	4.00	4.20	4.40	5.00	5.00	5.00	5.00
Плавание на 100 м вольным стилем (мин.с)	удовлетворительно	3.20	3.25	3.40	4.20	4.20	4.20	4.20
	хорошо	2.50	3.55	3.10	3.45	3.45	3.45	3.45
	отлично	2.30	2.36	2.50	3.20	3.20	3.20	3.20
Лыжная гонка на 5 км (мин.с)	удовлетворительно	39	41	43	45	45	45	45
	хорошо	36	38	40	42	42	42	42
	отлично	34	36	38	40	40	40	40

### 2.4.2. Примерные теоретические задания по окончании учебного года к разделу критерии двигательной подготовленности «Годовые итоги» 6 - 10 лет

*Инструкция: Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.*

1. Закончи пословицу: «В здоровом теле...»

А – здоровый дух Б – легкий дух В – сильный дух Г – спортивный дух

2. Закончи поговорку: «Если хочешь быть здоров - ....»

А – закаляйся Б – умывайся В – утепляйся Г - убыстряйся

3. Какую обувь нужно обувать на занятия физической культуре?

А – туфли Б – босоножки В – кроссовки Г - сапоги

4. В каком из этих видов спорта игроки используют мяч?

А – волейбол Б – бег В – плавание Г – езда на велосипеде

5. В каком из этих видов спорта есть ворота?

А – волейбол Б – футбол В – регби Г - мотоспорт

6. Сколько человек играет в одной футбольной команде?

А – 22 Б – 11 В – 12 Г - 20

7. Сколько человек в одной волейбольной команде?

А – 3 Б – 4 В – 5 Г - 6

8. Какую одежду нужно одевать на занятия физической культурой?

А – юбку Б – сарафан В – спортивную форму Г – вечерний костюм

9. Что запрещается делать на уроке физической культуры?

А – бегать Б – прыгать В – драться Г - лазать

10. Какой из этих видов спорта зимний?

А – лыжи Б – пляжный волейбол В – футбол Г – регби

Правильные ответы:

1 – А , 2 – А, 3 – В, 4 – А, 5 – Б, 6 – Б, 7 – Г, 8 – В, 9 – В, 10 – А

### 11-14 лет

*Инструкция: Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.*

1. Выберите понятие, которое наиболее емкое по сравнению с другими (включает в себя два других понятия): А- спорт Б- основы физического воспитания В - физкультура Г - тренировка
2. Какой из показателей наиболее значимый для здоровья человека?  
А – климат Б - образ жизни В - фактор наследственности Г- возраст
3. Правилами игры в волейбол в период игры каждой из команд дается максимум ... передачи с целью возврата мяча на поле соперника (без учета удара, прикосновения на блоке): А – два Б – четыре В - три Г- пять
4. При коньковом ходе в лыжном спорте высота палок должна достигать ...  
А - уровня на 5 см выше роста спортсмена Б - уровня глаз спортсмена  
В - уровня на 5 см ниже роста спортсмена Г - уровня плеч спортсмена
5. В каком году был создан Олимпийский Комитет России?  
А – 1905 Б – 1920 В – 1910 Г - 1911
6. Какое значение имеет термин «Олимпиада»? А - состязание, соревнование  
Б – игра В – стадион Г - легенда спорта
7. Выберите вариант, где указаны разновидности передвижения человека:  
А - прыжки, ходьба, подтягивание Б - лазанье, прыжки, ползание  
В - упор, метание, группировка Г - вис, бег, кувырок
8. Олимпийским движением руководит ...  
А + международный олимпийский комитет Б - международная олимпийская хартия В – ООН Г - международный комитет физического спорта
9. В какой момент риск травмирования при занятиях физкультурой снижается?  
А - когда ученики четко следуют указаниям учителя  
Б -когда учащиеся не контролируют свои эмоции  
В - когда ученики обучены навыкам выполнения физических упражнений  
Г - когда учащиеся выполняют упражнения группами
10. ... являются самой старой формой зарождения физической культуры.  
А – бои Б - метания копья В - игры Г - соревнования на колесницах
11. Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?  
А - пульс, уровень кровоснабжения Б - выносливость, сила, быстрота В - частота дыхания, артериальное давление Г - масса тела, рост
12. Какой старт по правилам соревнований применяется при беге на большие расстояния? А - высокий Б – низкий В- средний Г - любой, на усмотрение спортсмена
13. Что такое двигательное умение?  
А - степень владения знаниями о системе движений Б - тактическая подготовка  
В - уровень знаний о движениях Г - умение владеть двигательным действием

14. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, в котором указано физическое упражнение циклического характера? А – плавание Б – эстафета В - подтягивание на перекладине Г -бег

15. Какой из видов спорта дает наибольшую эффективность в отношении развития гибкости: А - фитнес Б - гимнастика В – аэробика Г – пилатес

ОТВЕТЫ: 1.В 2.Б 3.В 4.Б 5.Г 6.А 7.Б 8.А 9.А 10.В 11.Б 12.А 13.Г 14.Г 15.Б

### 15-17 лет, взрослые

*Инструкция: Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.*

1.Состояние здоровья обусловлено:

- а) образом жизни б) отсутствием болезней в) уровнем здравоохранения
- г) резервными возможностями организма

2. Условием укрепления здоровья, совершенствования силовых и волевых качеств является: а) закаливание организма б) участие в соревнованиях в) ежедневная утренняя гимнастика г) выполнение физических упражнений

3.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- а) двигательный режим б) рациональное питание в) личная и общественная гигиена г) закаливание

4.Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

- а) водой б) солнцем в) воздухом г) холодом

5.Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

- а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади
- б) изменения количества повторений одного и того же упражнения
- в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности
- г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

6.Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые...минут: а)25-30 б)40-45 в)55-60 г)70-75

7.Реакция сердечно сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет: а) менее 12 ударов в минуту б) от12до 18 ударов в минуту

- в) от 19 до 25 ударов в минуту г) более 25ударов в минуту

8.Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:

- а) как нормальная жизнедеятельность б) «золотая середина»
- в) баланс энергии г) основной обмен

9.Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

- а) содержание б) форма в) техника г) гигиена

10.Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать «куруную слепоту»? а) С б) Е в) А г) D

11.Абу- Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

- а) режим сна б) режим питания в) спортивный режим
- г) двигательный режим

12.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

- а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- б) он обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок
- в) он бодр и жизнерадостен
- г) наблюдается все вышеперечисленное

13. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:

- а) ушибленное место надо потереть б) нагревать
- в) охлаждать г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу

14. Что понимается под закаливанием?

- а) купание в холодной воде, хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- г) укрепление здоровья

15. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом б) более продолжительным вдохом
- в) вдохом через нос выдохом ртом г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

16. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

- а) затылком, пятками б) лопатками, пятками в) затылком, спиной, пятками
- г) затылком, лопатками, пятками

17. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развёрнутые плечи, ровная спина б) приподнятая грудь
- в) запрокинутая или опущенная голова г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

18. Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

- а) увеличению мышечной массы б) повышению скорости движений
- в) снижению веса тела г) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

19. При выполнении упражнений вдох не следует делать вовремя:

- а) при наклоне туловища назад
- б) возвращение в исходное положение после поворота, вращения туловища
- в) поворотах, вращениях тела, наклонах
- г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

- а) на развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовка к профессиональной деятельности

Ответы: 1 – а, 2 – в, 3 – а, 4 – в, 5 – в, 6 – г, 7 – б, 8 – г, 9 – а, 10- в, 11 - г  
12 – а, 13 – а, 14 – в, 15 – б, 16 – а, 17 – б, 18 – а, 19 – а, 20 - б

## 2.5. Методические материалы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактические средства, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теория	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила соревнований.	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая,	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, круговая тренировка	Литература, схемы, спортивный инвентарь по видам спорта	Зачет, сдача нормативов
3	Основы видов спорта	Фронтальная, индивидуальная, групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра	Дидактические карточки	учебная игра, годовой норматив, товарищеские игры, соревнования
4	Судейская практика по видам спорта	Фронтальная, индивидуальная	Теоретические и практические занятия. Учебная игра.	Руководство для судей. Механика судейства в видах спорта Видеозаписи, обучающие диски.	Учебная игра, соревнования

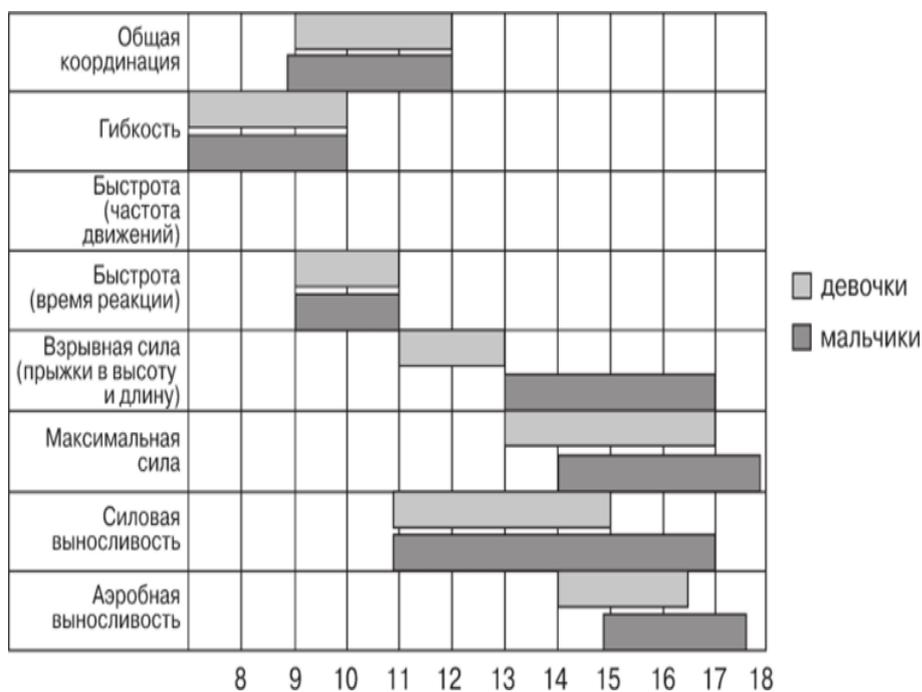
### Сенситивные периоды в занятиях ОФП

Сенситивные периоды характеризуются высоким приростом двигательных или иных качеств, на которые осуществляется тренировочное воздействие. Знание временных диапазонов с различными темпами прироста минимизирует временные затраты по воспитанию различных качеств, что положительно отражается на эффективности тренировок.

Физические качества в разные годы жизни ребёнка развиваются неравномерно. В один период некоторые качества развиваются одинаково быстро-синхронно, в другие периоды жизни физические качества нарастают с разной интенсивностью, т.е. гетерохронно. Периоды, в которые какое-либо качество развивается наиболее интенсивно, называются сенситивными периодами. Однако особенности биологического развития школьников лучше учитывать в физиологической периодизации – 7 лет – конец периода первого детства, 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) период второго детства. Подростковый возраст по этой периодизации наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

Однако не все их виды развиваются одновременно. Так, быстрота двигательной реакции формируется раньше и к 8-10 годам достигает уровня взрослого человека. Несколько позже приближаются к предельным величинам возрастного развития скорость и частота движений. У девочек младшего школьного возраста одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает силовая выносливость к работе динамического характера. Измеренная в упражнении сгибание-разгибание рук в упоре – лежа, она увеличивается у них более чем на 60%. У мальчиков первый

и очень заметный период ускорения темпов развития силовой выносливости происходит в 7-8 лет (около 30% от общего прироста за все школьные годы), второй – в 12-летнем возрасте и продолжается вплоть до 17 лет, то есть до окончания школы.



Возраст, лет

Общая и статическая выносливость достигают предельных величин своего развития к 13 – 15 годам независимо от пола учащихся.

Первое возрастное ускорение в развитии собственно-силовых качеств у школьников происходит в младшем школьном возрасте: у девочек – с 7 до 10 лет (40%), у мальчиков – с 9 до 10 (20%). Второе ускорение темпов роста силы начинается в 13 лет, причем у мальчиков оно оказывается значительно продолжительнее (три года) и острее (50%).

Статическое равновесие как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом. У мальчиков высокие темпы роста статического равновесия наблюдаются периодически от 9 до 15 лет, однако наибольшее ускорение в развитии этого качества происходит в двух периодах: с 9 до 10 и с 12 до 13 лет (более 50%). Особенно бурное развитие скоростно-силовых качеств (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно в течение всего школьного возраста. Вместе с тем наиболее высокие темпы роста скоростно-силовой подготовленности мальчиков в прыжках отмечаются в 12-13 лет, а в метаниях – в 13-14 и 16-17 лет. Специфическими особенностями характеризуется динамика роста гибкости (подвижности позвоночного столба) школьников. В первой половине периода обучения в школе гибкость в целом незначительно увеличивается или понижается. В дальнейшем на протяжении среднего школьного возраста (пяти лет обучения в школе) динамика роста гибкости отличается чрезвычайно высокими темпами возрастного развития (до 70% у мальчиков и 85% у

девочек). Начиная с 15 лет у девочек и с 16 лет у мальчиков и вплоть до окончания школы, темпы развития гибкости значительно понижаются.

В младшем школьном возрасте особенно интенсивно развиваются скоростные качества, силовая выносливость и статическое равновесие, в среднем школьном возрасте — собственно- и скоростно-силовые качества, гибкость; в старшем школьном возрасте, и только у юношей, происходит второе значительное ускорение темпов развития большинства физических качеств. Для девочек старший школьный возраст является периодом сохранения, поддержания физической подготовленности на достигнутом в предшествующие годы уровне.

Например, у некоторых лиц сила мышц снижается после 20-25 лет, когда поступательное биологическое развитие организма заканчивается; у других — после 40-45 лет. В первую очередь с возрастом ухудшаются быстрота, гибкость и ловкость; лучше сохраняются — сила и выносливость, особенно аэробная. Быстрота с возрастом ухудшается по всем составляющим ее параметрам (латентному периоду сенсомоторных реакций, скорости одиночного движения и темпа движений). От 20 до 60 лет время латентного периода возрастает в 1.5-2 раза. Наибольшее падение скорости движения отмечается в возрасте от 50 до 60 лет, а в период 60-70 лет наступает некоторая стабилизация. Выносливость по сравнению с другими физическими качествами с возрастом сохраняется более длительное время. Считается, что ее снижение начинается после 55 лет, а при работе, умеренной мощности (с аэробным энергообеспечением) нередко она остается достаточно высокой в 70-75 лет.

Гибкость характеризуется способностью выполнять движения с максимальной амплитудой. Без специальной тренировки это качество начинает снижаться уже с 15-20 лет, что нарушает подвижность и координацию в различных формах сложных движений. У лиц пожилого возраста, как правило, гибкость тела (особенно позвоночника) существенно снижена. Тренировка позволяет сохранять это качество долгие годы. При попытке восстановить гибкость лучший результат наблюдается у тех, кто имеет хорошую физическую подготовленность. Основным проявлением ловкости является точность двигательной ориентации в пространстве. Это качество также снижается довольно рано (с 18-20 лет).

## Список литературы

### *Список литературы для педагогов.*

- Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. учреждений.
- В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.
- Учебник: Физическая культура: учеб. для учащихся 8 – 9 кл. общеобразоват. учреждений
- В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2014г.
- Методические пособия для учителя:Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2015 г.
- В.С. Кузнецов, Г.А. КолодницкийМетодика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2016г.
- Методическое пособия. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Готов к труду и обороне. (ГТО).В.Н.Малиц, В.В.Бабкин. Минспорт России,Москва, 2016г.

### *Список литературы для учащихся.*

- Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
- Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
- Борисов А.Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2009. 328 с.
- Братановский С.Н., Вулах М.Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2015. N 3. С. 14 — 19.
- Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
- Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
- Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
- Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.
- Качанов Л. Н., Шапекова Н., Марчибаева У. Лечебная физическая культура и массаж. Учебник. М.: Фолиант, 2018. 272 с.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
- Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
- Махник Д.И. Правовые основы общественно-государственного

взаимодействия в области физической культуры и спорта // Законодательство и экономика. 2016. N 11. С. 54 — 60.

- Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.

- Мельник Т.Е. Государственно-частное партнерство в области физической культуры и спорта // Журнал российского права. 2016. N 12. С. 133 — 141.

- Мурзин Д.В., Ольховский Р.М. Вопросы правового регулирования общественно полезных услуг в области физической культуры и массового спорта // Российский юридический журнал. 2017. N 6. С. 172 — 183.

- Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.

- Ростомашвили Л. Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития. М.: Спорт, 2020. 164 с.

- Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

- Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. 254 с.

- Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

- Теория и методика обучения предмету "физическая культура". Водные виды спорта. Учебное пособие / под ред. Булгакова Н. Ж. М.: Юрайт, 2019. 304 с.

- Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

- Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. С. 60 — 63.

- Ягодин В. В. Физическая культура. Основы спортивной этики. М.: Юрайт, 2019. 114 с.