

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Республики Хакасия «Школа-интернат для детей с нарушениями слуха»

Адаптированная рабочая программа дополнительного  
общеобразовательного общеразвивающего  
спортивного кружка «Общая физическая подготовка»

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 8 – 12 лет

(обсуждено на МО учителей физкультуры и ОБЖ 28.08.2019г)

Составитель: Алжибаева Виктория Васильевна,  
учитель физической культуры

Абакан – 2019г.

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы:**

### **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

- *направленность (профиль) программы* - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» для детей с ограниченными возможностями здоровья по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – учебно-познавательной; программа реализует обычный уровень образования и дополнительный, соответствующий учебному потоку "Общефизическая подготовка".

Что такое ОФП как вид физкультуры? Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. В основе ОФП может быть любой вид физических упражнений - гимнастика, аэробика, бег, игры и т.п. Главное: избежать узкой специализации и гипертрофированного развития одного качества за счет других. ОФП - не спорт, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. ОФП - система различных упражнений, является эффективным средством укрепления здоровья, физического развития и воспитания. Организованный соответствующим образом педагогический процесс физического воспитания, естественным образом будет и процессом формирования личности ребенка. Занятия в кружке ОФП воспитывают волю, целеустремленность, трудолюбие, дисциплину. Разнообразие упражнений, средств и методов, позволяет целенаправленно развивать и совершенствовать двигательные качества и основные функции организма;

- *актуальность, педагогическая целесообразность программы* - в последние годы в нашей стране все больше внимания уделяется здоровому образу жизни населения. Занятия физической культурой и спортом стали не только модными, но и престижными. Физическая культура становится одной из важных сторон культуры общества. В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Поэтому особое место занимает организация дополнительных занятий. Таким образом, движения, соответствующие физиологическим возможностям растущего организма, применяемые в адекватной форме, всегда будут здоровьесберегающими и здоровьесотворяющими. Большое значение для достижения оздоровительной цели в физическом воспитании учащихся имеют внеурочные формы занятий.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом об-

разе жизни. В нашей стране в последние годы в результате социально – экономических реформ здоровый образ жизни выходит на передовые позиции. Все чаще с экранов телевизоров, в радиопередачах звучат слова об отказе от курения, алкоголизма и борьбе против наркотиков, все больше создается программ по поддержке и приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни.

Данная программа обеспечивает необходимые условия для получения информации о физической культуре, спорте и способствует развитию двигательных умений и навыков школьников в возрасте 8-12 лет, получивших уже определённые знания, умения и навыки по физической культуре в общеобразовательном учреждении. Деятельность направлена на приобщение к здоровому образу жизни, что необходимо в условиях современного общества;

*- отличительные особенности программы по общей физической подготовке (новизна):*

- программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры; в отличие от основной образовательной программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей, (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни;

- программа в достаточно полной мере дает возможность детям отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (двигательная память, умение, копировать действия других, повторять увиденное), что немаловажно для развития детей, но и творческие (наблюдательность, умение комбинировать, находить связи, придумывать упражнения и задания);

- слабослышащие дети, по другому это дети с особыми общеобразовательными потребностями и с проблемами в развитии в функциональной, психической, физической, а отсюда и в двигательной сфере. Поэтому, учитывая специфику школы, данная программа адаптирована для слабослышащих учащихся. Для мотивации к занятиям общей физической подготовкой *в Программу включено вспомогательное содержание с использованием как традиционных, так и нетрадиционных средств физической культуры, а также лечебной физкультуры.* Нестандартные занятия помогут воспитанникам больше узнать об оздоровительных методах нашего времени;

*отличительными особенностями программы являются:*

- разно уровневая и разновозрастная учебная группа;
- оптимизация учебного процесса применительно к одаренным учащимся; предоставление воспитанникам свободы выбора ряда элементов учебного процесса, кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее;

- *новизна* программы в том, что программа «Общая физическая подготовка» составлена исходя из личного педагогического опыта, знаний и умений, приобретенных в процессе учебы, тренировок учащихся,
- разнообразие, новизна содержания программы обеспечено за счет включения в нее материала из разных методических изданий (учебно-методических пособий) по физической культуре, спорту и наличия экранно-звуковых пособий. Это позволяет организовать учебный процесс посильный для всех, так как обучающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом;

- *адресат программы* – предназначена для обучения слабослышащих детей; для слабослышащих, имеющих умственную отсталость; глухих учащихся; глухих, имеющих умственную отсталость; настоящая программа внеурочной деятельности предназначена для детского физкультурно-спортивного коллектива общеобразовательного учреждения II вида, в своих целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержанию наполнению ориентируется на медицинские показатели здоровья, которые имеются на данный период у слабослышащих школьников и удовлетворяет запрос «Школы-интернат для детей с нарушениями слуха» (на базе которой она реализуется).

- *объем программы* - общий объем курса – 210 часов, которые распределяются следующим образом: все 3 года обучения – по 70 часов;

- *форма обучения* - очная;

- *методы обучения*:

Таблица 1

**Методы обучения**

<b>Словесные (вербальные)</b>	<b>Наглядные</b>	<b>Практические</b>	<b>Эвристические, поисковые</b>
рассказ, беседа, объяснение	показ видеоматериалов, иллюстраций, отдельных элементов	наблюдение, самостоятельная работа	выполнение заданий, без непосредственного участия взрослых
команда, замечание, распоряжение, рекомендация	эталонный показ педагогом техники упражнения, движения	учебно-тренировочная, познавательная деятельность	выполнение практических работ без непосредственного участия взрослых

инструктаж	Работа по образцу: карточкам, таблицам, схемам, рисункам, по подражанию за кем-либо	игровая деятельность	
анализ проделанной работы и др.	наблюдение	соревновательная деятельность	

*Основной метод обучения* - квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок

- *тип занятия*: вводный, итоговый, комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, учебно-тренировочный;

- *формы проведения занятий*:

*Таблица 2*

#### **Формы проведения занятий**

консультация	зачетное занятие	тренировка
беседа	открытое занятие	соревнование
конкурс	олимпиада	турнир
занятие-игра	мастер-класс	демонстрация ЗУН
игра-путешествие	репетиция	эстафета
игра-сюжет	праздник	круговая тренировка
	активный отдых	

- *Формы организации занятий ОФП*, предполагаемые программой: фронтальная, поточная, индивидуальная, групповая, парная, круговая, произвольная.

- *Виды деятельности*: массаж; закаливание; профилактика; коррекция; творческое задание; работа в парах, группах, командное взаимодействие; круговая тренировка; конкурс; соревнование; эстафета; контроль; тестирование; просмотр видеосюжета, фильма; копирование упражнения из видеофильма; активный отдых.

- *срок освоения программы определяется содержанием программы* - 35 недель, 9 месяцев, 3 года;

- *режим занятий* – занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 1 час.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

- *цель* - формирование общефизической культуры личности у слабослышащего школьника с ограниченными возможностями здоровья, посредством освоения упражнений с общеразвивающей направленностью и частично со специальной;

- Как результат этого, программа нацеливает педагогический процесс на решение следующих *задач*:

### Образовательных:

- Повышение уровня физической образованности, формирование здорового образа жизни.(Формирование знаний об общефизической и лечебно-физкультурной деятельности, отражающих её психолого-педагогические и медико-биологические основы (самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.).
- Формирование прикладных жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями из гимнастики, л/атлетики, лыжных гонок, подвижных игр.
- Применение ЗУН в вариативных условиях.
- Формирование познавательных интересов, творческих способностей, общеучебных и специальных умений и навыков при опоре на зону физического развития учащегося.

### Коррекционно-развивающих:

- Повышение физиологической активности систем организма, его адаптационных свойств за счёт направленного развития природных задатков, реализацию интересов детей и развитие общих, творческих и специальных основных физических качеств и способностей.
- Физическое совершенствование.
- Расширение физического потенциала, укрепление здоровья, стимуляция развития и проявления физических способностей обучающегося в условиях и режимах, адекватных его биологической и психологической природе.
- Повышение тренированности нервной системы, обеспечивающее увеличение её потенциальных возможностей для дальнейшего совершенствования высшей нервной деятельности.
- Оказание стабилизирующего воздействия на позвоночник, создавая уравновешенный и крепкий мышечный корсет.
- Улучшение координации движений, увеличение подвижности суставов, коррекция осанки, увеличение силы и выносливости мышц.

### Воспитательных:

- Воспитание рефлекса правильной осанки.

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
- Создание условий и предпосылок для самореализации и самовоспитания личности.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактику девиантного поведения, посредством вовлечения их в физкультурно-оздоровительное движение.

Условные обозначения: Л/А - легкая атлетика; ТБ - техника безопасности; ЗУН - знания, умения, навыки; УТГ - утренняя гигиеническая гимнастика; ОФП - общая физическая подготовка; П/И - подвижная игра; ЧСС - частота сердечных сокращений индивид-ая - индивидуальная; см. -сантиметр; ф.к. - физическая культура.

### 1.3. Содержание программы:

- учебный план:

Таблица 3.1.1

Учебный план 1-го года обучения

N	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Вводное занятие	1	1	
II.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе занятия		
III.	Физическое совершенствование:			
1.	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	13	2	11
2.	Гимнастика с основами акробатики	5	0,5	4,5
3.	Гимнастика нетрадиционная	10	2	8
4.	Легкая атлетика	31	3,5	27,5
5.	Подвижные игры	В процессе занятия		

6.	Соревновательная деятельность	9	1	8
IV.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		1
	Итого:	<b>70</b>	11	59

- содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения:

#### I. Основы знаний об общей физкультурной деятельности

1. *Физическая культура и спорт в России* - В процессе занятий

Теоретические знания: "Что такое ОФП?"

2. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся*- В процессе занятий

Теоретические знания: "Разгрузочные позы для позвоночника". "Жизненно-важные способы передвижения человека". "Оздоровительная система востока". "Босиком ходить – здоровым быть". "Самомассаж". "Сделаем наши ножки красивыми". "Сделаем наши ручки красивыми".

3. *Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль* - В процессе занятий  
Теоретические знания: "Режим дня и личная гигиена"

4. *Основные виды Л/А и гимнастики* - В процессе занятий

Теоретические знания: "Ходьба - естественный способ передвижения". "Бег – основной вид легкой атлетики". "Раз - прыжок, два - прыжок". "Акробатика".

5. *Нетрадиционные средства физической культуры*

Теоретические знания: "Пилатес". "Стретчинг". "Детская йога". "Бодифлекс".

#### II. Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, упражнения на дыхание и растягивание. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

#### III. Физическое совершенствование

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика** - В процессе занятий.

*Комплексы упражнений на:* формирование правильной осанки; локальное развитие мышц туловища; профилактику плоскостопия; типы дыхания; профилактику нарушений зрения; чередование напряжений и расслаблений.

*Ходьба:* с изменяющейся скоростью и направлением; левым и правым боком; спиной вперед; на носках и пятках; парах и тройках.

*Бег:* в медленном темпе в чередовании с ходьбой; с изменением направления передвижения.

*Комплексы корригирующей гимнастики:* по 1-ому периоду; по 2-ому периоду.

#### **Гимнастика**

*Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде "Смирно!"; выполнение команд "Вольно!", "Ровняйся!", "Шагом марш!", "На месте!" и "Стой!"; размыкание в ше-



ренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде "Налево!" ("Направо!"); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

*Акробатические упражнения:* упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

*Прикладно-гимнастические упражнения:* передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; ритмические упражнения, хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

### **Гимнастика нетрадиционная**

*Элементы из новых, нетрадиционных видов спорта:* "Пилатес". "Стретчинг". "Детская йога". "Бодифлекс".

### **Легкая атлетика**

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

*Прыжки:* на месте (на одной, с поворотами вправо, влево и кругом); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину и высоту с места; через скакалку; через препятствия (степы).

*Броски:* большого мяча (1-2кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену и на дальность.

### **Подвижные игры**

*На материале гимнастики:* сидя: разложить кубики красиво, захватывая стопами, "По своим местам", "Ловишки с ленточками", "Ловкие обезьянки" (сбор палочек), "Пожарные на учении", "Дни недели", "Загони льдинку" (прыжками на одной ноге загнать шайбу в круг), "Муравьи", "Тяни в круг", "Бой петухов", "Переправляясь через болото", "Подпрыгни и повернись", "Прокати мяч в ворота", "Ладошки", "Стой", "Обруч-скакалка", "Ныряй в обруч", "Составь слово".

*На материале лёгкой атлетики.* "Пятнашки", "К своим флажкам", "Не оступись", "Третий лишний", "Салки-догонялки", "Горелки", "Не попади в болото", "Кто быстрее?", "Охотники и утки", "Точно в мишень", "Быстро по местам".

*На материале спортивных игр.* **Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы, броски мяча обеими руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, за головой); передача мяча (снизу, от

груди, от плеча); ведение мяча п/игры "Брось-поймай", "Охотники и утки", "Перестрелка".

"Подвижные игры" в тематическом плане не вынесены в самостоятельный раздел программы, но предусмотрено их проведение почти на каждом занятии. Многие из них даются учителем для закрепления двигательных умений и навыков, формирования здоровья и положительных физических качеств. Название игр и их содержание подробно прописано учителем в рабочих планах-конспектах. Подвижные игры содействуют усвоению учебного материала. Учитель выбирает их так, чтобы они способствовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

- учебно-тематический план

Таблица 3.1.2

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№ п/п	Раздел, тема программы	Количество часов			Виды деятельности и формы организации занятия	Форма контроля
		всего	теория	практическое		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>		
1	Что такое ОФП? Правила поведения и техники безопасности на занятиях Л/А		1		Вводное занятие БЕСЕДА	
2	Ходьба - естественный способ передвижения. Разновидности ходьбы.		0,25	0,75	БЕСЕДА Поточная, фронтальная	
3	Упражнения в ходьбе.			1	Поточная, фронтальная	
4	Подвижные игры с ходьбой.			1	Активный отдых	
5	Бег – основной вид легкой атлетики.		0,25	0,75	Поточная	
6	Бег на короткие дистанции.			1	Парная	
7	Бег на короткие дистанции.			1	Парная	
8	Контроль двигательных качеств Жизненно-важные способы передвижения человека.		0,25	0,75	Индивидуальная	Учет ЗУН
9	Техника метания мяча. Эстафеты.			1	Индивидуальная поточная	
10	Челночный бег. Развитие гибкости. Метание мяча на даль-			1	Парная, индивидуальная	Соревнования

	ность.					
11	Беседа "Раз -прыжок, два -прыжок". Метание. Развитие гибкости.		0,25	0,75	БЕСЕДА. Упражнения	
12	Прыжок в длину с места. Контроль двигательных качеств по метанию.			1	Упражнения. Индивидуальная	Учет
13	Полоса препятствий с прыжками. Зачет метания мяча на дальность			1	Тестирование Индивидуальная	ТЕСТ
14	Акробатическая игра. Контроль прыжка в длину с места.		0,5	0,5	Просмотр видеозаписи, творческое задание, тестирование	ТЕСТ
15	Челночный бег. Прыжки с поворотами.			1	Упражнения. Поточная.	
16	Метание мяча в цель.			1	Упражнения, соревнование. Фронтальная, поточная.	
17	Игра-соревнование "Сбей кеглю"			1	Игра-соревнование	
18	Легкоатлетические подвижные игры.			1	Игра.	Соревнования
19	Прыжковые и беговые упражнения.			1	Упражнения.	
20	Игра "Придумщики".		0,5	0,5	Просмотр видеосюжетов.	
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>39</b>	4,5	34,5		
21	Беседа об разгрузочных позах для позвоночника. Принятие правильной осанки.		0,25	0,75	БЕСЕДА. Фронтальная, индивидуальная	
22	"Стройная спинка"			1	Фронтальная, индивидуальная	
23	"Босиком ходить – здоровым быть"		0,25	0,75	БЕСЕДА, закаливание, профилактика. Круговая.	
24	Ходьба босиком. Игровой самомассаж.			1		
25	Беседа "Режим дня и личная гигиена". Игра "Я делаю так..."		0,25	0,75	БЕСЕДА, творческая игра. Индивидуальная групповая.	
26	Физические упражнения для улучшения кровоснабжения мышц шеи и спины.			1	Упражнения. Фронтальная	

27-28	Оздоровительная система Востока.		0,25	1,75	БЕСЕДА, упражнения. Произвольная.	
29	"Сделаем наши ножки красивыми".		0,25	0,75	БЕСЕДА, коррекция.	
30	"Сделаем наши ручки красивыми".		0,25	0,75	БЕСЕДА, коррекция	
31	Акробатика.		0,5	0,5	Просмотр Видеосюжетов	
32	Акробатика. "Волшебные фигуры".			1	Фронтальная	
33	Контроль техники выполнения акробатических упражнений по выбору.			1	Демонстрация упражнения. Индивидуальная	Учет ЗУН
34-35	Сложные акробатические упражнения.			2	Упражнения. Индивидуальная	
36-37	Бодифлекс-дыхательная гимнастика		0,25	1,75	БЕСЕДА	
38-39	Упражнения на осанку и профилактику плоскостопия.			2	Коррекция	
40	Стретчинг		1		Просмотр видеофильма	
41-42	Стретчинг - резиновые мышцы.			2	Упражнения, активный отдых. Фронтальная	
43	Контроль выполнения упражнений на растягивание.			1	Демонстрация упражнения. Фронтальная.	Учет
44	Игра "У кого резиновые мышцы?"			1	Демонстрация упражнения, игра-соревнование. Индивидуальная	Учет
45	Пилатес.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения	
46	Пилатес для постели.				Упражнения.	
47	Детская йога.		0,25	0,75	БЕСЕДА, активный отдых	
48	Йога для детей.			1	Упражнения, активный отдых	
49	Контроль выполнения упражнений йоги.			1	Демонстрация упражнения.	Учет
50-51	Тестирование силовой выносливости Комплекс корригирующей гимнастики по 1-му периоду.		0,25	1,75	Тестирование, БЕСЕДА. Коррекция.	ТЕСТ
52	Контроль комплекса корриги-			1	Коррекция.	Учет

	рующей гимнастики по 1-му периоду.				Групповая	
53	Веселые гимнастические эстафеты. Повторное тестирование силовой выносливости.			1	Эстафета, Тестирование.	ТЕСТ Соревнования
54-55	Комплекс корригирующей гимнастики по 2-му периоду		0,25	1,75	БЕСЕДА. Коррекция.	
56	Контроль комплекса корригирующей гимнастики по 2-му периоду.			1	Коррекция. Групповая	Учет
57	Снятие психоэмоционального напряжения после физической нагрузки		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения.	
58-59	Оздоровительные упражнения			2	Упражнения	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>11</b>	<b>0,5</b>	<b>10,5</b>		
60	Техника безопасности по Л/А. Разминка легкоатлета. Прыжковые упражнения.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения.	
61	Разминка легкоатлета. Беговые упражнения			1	Упражнения	
62	Высокий старт. Бег на короткие дистанции		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения	
63	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.			1	Упражнения	
64	Эстафеты. Прыжок в длину с разбега.			1	Эстафета, упражнения	
65	Эстафетный бег. Контроль прыжка в длину с разбега			1	Демонстрация упражнения	Учет ЗУН
66	Силовая подготовка легкоатлета.			1	Упражнения	
67	Ускорения.			1	Работа в парах	
68	Контроль бега на 30м.			1	Соревнования	ТЕСТ
69	Легкоатлетические подвижные игры.			1	Игра	Соревнования
70	Итоговое занятие.			1	Досдача, передача нормативов соревнования	тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>				

Таблица 3.2.1

**Учебный план 2-го года обучения**

N	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I.</b>	Вводное занятие	<b>1</b>	1	
<b>II.</b>	Способы самостоятельной деятельности	в процессе занятия		
<b>III.</b>	Физическое совершенствование:			
<b>1.</b>	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>10</b>	0,5	9,5
<b>2.</b>	Акробатика – как забава	в процессе занятия		
<b>3.</b>	Прикладно-гимнастические упражнения	в процессе занятия		
<b>4.</b>	Гимнастика нетрадиционная	<b>6</b>	1,75	4,25
<b>5.</b>	Легкая атлетика	<b>20</b>	4	19
<b>6.</b>	Лыжная подготовка	<b>10</b>	1	9
<b>7.</b>	Подвижные игры	в процессе занятия		
<b>8.</b>	Подвижные игры на материале нетрадиционного, многоцелевого назначения:	<b>11</b>	1	10
<b>9.</b>	Соревновательная деятельность	<b>11</b>	1	10
<b>IV.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		1
	Итого:	<b>70</b>	10,25	59,75

- содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения:

**I. Основы знаний об общей физкультурной деятельности**

**1. Физическая культура и спорт в России** - В процессе занятий.

Теоретические знания: "Олимпиада в Сочи".

**2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**- В процессе занятий.

Теоретические знания: "Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. "Безопасная игра".

**3. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль** - В процессе занятий.

Теоретические знания: "Контроль пульса во время тренировки". "Дыхание во время длительного бега". "Гигиена и самоконтроль". "Личная и общественная гигиена".

#### 4. Основные виды Л/А и гимнастики - В процессе занятий

Теоретические знания: "Последовательность и содержание разминки легкоатлета". "Значение разминки легкоатлета". "Что такое тренировка?"

5. *Нетрадиционная физическая культура: Теоретические знания:* "Степ-аэробика", "Суставная пластическая гимнастика". "Вольная лапта".

#### II. Способы самостоятельной деятельности

*Оздоровительные занятия в режиме дня:* утренняя зарядка без предметов и с предметами; закаливание способом обтирания; занятия дыхательной гимнастикой; развитие быстроты и равновесия; подвижные игры во время прогулок.

*Занятия на формирование правильной осанки:* комплексы упражнений (без предметов и с предметами); измерение длины и массы тела, осанки; определение уровня развития основных физических качеств; самоконтроль осанки.

#### III. Физическое совершенствование

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика-** В процессе занятий.

*Комплексы упражнений на:* формирование правильной осанки без предметов и с предметами; локальное развитие мышц туловища, профилактику плоскостопия; развитие равновесия; профилактику нарушений зрения; напряжение и расслабление мышц; разные типы дыхания.

*Ритмическая гимнастика:* упражнения в чередовании движений с большой и укороченной амплитудой; стилизованные (имитационные) способы ходьбы в чередовании со стилизованными способами бега и прыжков; наклоны туловища в разных направлениях, стоя на месте и в движении; общеразвивающие упражнения в разных и.п. (лёжа, сидя, в упорах и стойках), выполняемые с разным ритмом и темпом.

*Комплексы корригирующей гимнастики:* Повторение по 1-ому и 2-ому периоду

*Ходьба:* с изменяющейся длиной шага искоростью, в приседе, спиной вперёд, левым и правым боком.

*Бег:* в парах (тройках); из разных и.п.; с высоким подниманием бедра; с "захлестом" голени; "колесом" с различным положением рук.

*Суставная пластическая гимнастика - (нетрадиционное средство ф.к.)*

#### **Гимнастика:**

Организующие команды и приёмы; акробатические упражнения; группировка; перекаты; прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд; висы (стоя, лёжа, на руках).

#### *Прикладно-гимнастические упражнения*

Танцевальные упражнения (на три счёта); передвижение прыжками вперёд с опорой руками о гимнастическую скамейку (по типу "чехарда"); передвижение по гимнастической скамейке с предметами и без предметов; горизонтальное передвижение по гимнастической стенке одноимённым способом в чередовании с разноимённым (вверх одним способом, а вниз – другим и наоборот), расхождение на скамейке; ходьба по наклонной скамейке.

*Акробатика – как забава*

### **Легкая атлетика:**

*Ходьба:* с изменяющейся скоростью передвижения в сочетании с непродолжительным равномерным бегом с невысокой скоростью, восхождение на пологую горку и спуск с горки.

*Бег:* с изменением темпа шагов и скорости передвижения, пробегание 30-метровой дистанции.

*Метание:* броски большого мяча (баскетбольного) на дальность способом снизу из положения стоя и способом сверху из положения сидя; метание малого мяча в вертикальную мишень способом «из-за головы» стоя на месте;

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90 градусов и 180 на точность приземления, вперёд, левым и правым боком по разметкам, в длину с прямого разбега.

### **Лыжная подготовка:**

Организуемые команды и приёмы. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты. Подъём ступающим шагом. Спуск в основной стойке. Спуски в низкой стойке. Торможение способом падения на бок из низкой стойки. Подъём способом "лесенка", "елочка" и "полуелочка" наискось.

### **Подвижные игры**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* "Что изменилось?", "Прокати быстрее мяч!", эстафеты по типу: "Верёвочка под ногами", "Эстафеты с предметами", "Гимнастическая полоса препятствий", "Я делаю так...", "Найди свой предмет", серия упражнений "Зоопарк" и игра "Придумщики" (акробатика - как забава), игры-поединки.

*На материале лёгкой атлетики:* "Волк во рву", "Вызов номеров", "Невод", "Пустое место", "Ипподром", "Шагай вперед!", "Скакуны", "Удочка", "Смена мест", "Переставь скамейку", "Неожиданный старт".

*На материале лыжной подготовки:* "Кто быстрее взойдёт в гору", "Кто дальше скатится с горки".

*На материале спортивных игр:* баскетбол – специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте, по прямой, с остановками по сигналу, ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, п/игры ("Мяч среднему", "Бросок мяча в колонне"); волейбол: - специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние), подводящие упражнения для обучения прямой нижней подаче, п/игры: ("Охотники за утками", "Неудобный бросок")

*На материале нетрадиционного, многоцелевого назначения:* "Проведи мяч", "Попади мячом в мяч", "Скок-бол", "Чья команда сделает больше передач?", "Вольная лапта".

В содержание подвижных игр больше введено специальных баскетбольных, волейбольных и легкоатлетических элементов. "Подвижные игры", подготовительные к баскетболу в тематическом плане вынесены в самостоятельный раздел программы. Название игр с легкоатлетическими элементами прописано в разделе "Легкая атлетика, а их содержание - в рабочих планах-конспектах.



Названия других П/И не прописаны но их проведение предусмотрено почти на каждом занятии гимнастики, легкой атлетики.

- содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения:

Таблица 3.2.2.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№ п/п	Раздел, тема программы	Количество часов			Виды деятельности и формы организации занятия	Форма контроля
		всего	теория	практическое		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>18</b>	<b>3</b>	<b>15</b>		
1	ТБ на занятии легкой атлетики. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков		1		Вводное занятие БЕСЕДА	
2	Высокий старт. Метание. <i>Учет в подтягивании.</i> Упражнения силовые, скоростно-силовые.		0,25	0,75	БЕСЕДА Поточная, фронтальная	Соревнования
3	Техника высокого старта и бега по дистанции. <i>Учет поднимания туловища.</i> Игра "Шагай вперед"			1	Упражнения, игра. Поточная, фронтальная	
4	Упражнения на силу, скорость и скоростно-силовые. Безопасная игра. Игра "Скакуны"		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения игра.	
5	Прыжки в длину с разбега, метание. Ускорения 4×30; 2×60 м. Игра "Смена мест".		0,25	0,75	Упражнения, игра. Поточная, парная	
6	Кросс. Дыхание во время длительного бега. <i>Учет бега на 30 м.</i> Техника метания.		0,25	0,75	БЕСЕДА, кросс, упражнения. Парная	Соревнования
7	Кросс. Ускорения до 30 м. <i>Учет метания на дальность.</i> Упражнения на силу, скоростно-силовые.			1	Кросс, демонстрация упражнения. Индивидуальная	Соревнования
8	Упражнения для увеличения длины и частоты беговых шагов. <i>Учет прыжка в длину с/р.</i> Игра "Удочка", "Ипподром"		0,25	0,75	Упражнения, демонстрация упражнения, игра. Индивидуальная	Учет ЗУН
9	Кросс. Техника высокого старта. Беседа о личной и общественной			1	Кросс, БЕСЕДА, эстафета. Поточ-	

	гигиене . Эстафета с эстафетной палочкой.				ная, групповая.	
10	Кросс. Упражнения для увеличения амплитуды движения в беге. Игра "Переставь скамейку" Встречная эстафета с бегом.			1	Кросс, упражнения, игра, эстафета. Групповая	
11	Отталкивания в беге. Встречная эстафета с бегом.			1	Упражнения, эстафета.	
12	Совершенствование постановки ноги на опору, активно "под себя". Игра с мячом.			1	Упражнения, игра. Поточная.	Учет
13	Контроль пульса во время тренировки. Техника бега. Легкоатлетические подвижные игры.			1	БЕСЕДА, упражнения, игра	
14	Детская легкая атлетика. Разминка. Контроль бега на 30м.		0,25	0,75	Просмотр видеосюжетов, упражнения, тестирование. Парная	ТЕСТ
15	Детская легкая атлетика. Разминка. Контроль бега на 60м.		0,25	0,75	Просмотр видеосюжетов, упражнения, тестирование. Парная	Соревнования
16	Детская легкая атлетика. Заминка			1	Просмотр видеосюжетов, упражнения	
17-18	Тренировочное занятие по легкой атлетике.		0,25	0,75	Просмотр видеосюжетов, упражнения	Учет ЗУН
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>4</b>	0,25	3,75		
19	ТБ на занятиях гимнастикой. Алфавит телодвижений от А до Ж		0,25	0,75	БЕСЕДА.упражнения. Индивидуальная	
20	Алфавит телодвижений от З до Т			1	Упражнения. Индивидуальная	
21	Алфавит телодвижений от Т до Я			1	БЕСЕДА, упражнения	
22	Алфавит телодвижений от А до Я.			1	Упражнения	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, подготовительные к баскетболу на материале нетрадиционного многоцелевого назначения</b>	<b>11</b>	1	10		
23	Правила поведения в подвижной игре. История появления мяча и игр с мячом		0,75	0,25	БЕСЕДА, просмотр видеосюжетов, игра	
24-	Игра -задание "Я делаю так..."			2	Упражнения в	

25					игре. Поточная	
26-27	Игра-поединок "Скок-бол"			2	Игра, соревнования. Парная	Соревнования
28-29	Игра "Чья команда сделает больше передач?"			2	Игра, соревнования, командное взаимодействие.	Соревнования
30-31	Игра "Попади мячом в мяч"			2	Игра, соревнования. Парная	Соревнования
32-33	Подвижные игры по выбору детей		0,25	1,75	Игра, соревнования. Парная, групповая.	Учет ЗУН
	<b>ГИМНАСТИКА нетрадиционная</b>	<b>11</b>	1,5	9,5		
34-37	Ритмическая гимнастика. Оздоровительные упражнения		0,25	3.75	БЕСЕДА	
38-39	Знакомство с суставной пластической гимнастикой и с историей Олимпийских игр		1	1	БЕСЕДА, упражнения. Просмотр видеофильма	
40-41	Суставная пластическая гимнастика. Беседа об истории Олимпийских игр.		0,25	1,75	Копирование упражнений с видеофильма	
42-43	Закрепление упражнений суставной гимнастики и истории Олимпийских игр.			2	Демонстрация упражнения по подражанию. Фронтальная	Учет ЗУН
44	Игровое занятие			1	Активный отдых	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>	1	9		
45	"Здравствуй снег, мороз и лыжи!"		0,5	0,5	БЕСЕДА по ТБ, упражнения. Фронтальная, поточная.	
46	"Мы на лыжах и без лыж" - разминка лыжника. Ступающий шаг.			1	Упражнения, передвижение на лыжах.	
47	Передвижение скользящим шагом без палок. Беседа "Олимпиада в Сочи"		0,25	0,75	Упражнения, передвижение на лыжах.	
48	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения, передвижение на лыжах.	Учет ЗУН
49	Ускорения на коротких отрезках. Подъем наискось "полуелочкой"			1	Упражнения, передвижение на лыжах.	
50	Подъем "елочкой". Торможение "Плу-гом". Ускорения на коротких отрезках			1	Упражнения, передвижение на лыжах.	
51	Закрепление техники передвижения одновременным бесшажным ходом, подъема наискось			1	Передвижение на лыжах.	

	"полуелочкой и поворота переступанием в движении					
52	Техника лыжных ходов.			1	Передвижение на лыжах.	
53-54	Равномерное передвижение.			2	Передвижение на лыжах. Активный отдых	
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>11</b>	0,5	11,5		
55	Беседа о физических качествах. Знакомство с комплексом "Степ-аэробики".		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения	
56	Степ-аэробика.			1	Упражнения	
57	Занятие в тренажерном зале.		0,25	0,75	БЕСЕДА по ТБ Упражнения	
58	Игровая тренировка. Промежуточное тестирование физических качеств			1	Игра, демонстрация упражнений	ТЕСТ
59	Повторение комплекса корригирующей гимнастики по 1-му периоду.			1	Тестирование, Коррекция.	ТЕСТ
60	Закрепление комплекса корригирующей гимнастики по 1-му периоду			1	Коррекция. Фронтальная	
61	Контроль комплекса корригирующей гимнастики по 1-му периоду			1	Коррекция, демонстрация упражнений. Фронтальная	Учет
62	Повторение комплекса корригирующей гимнастики по 2-му периоду			1	Коррекция.	
63	Закрепление комплекса корригирующей гимнастики по 2-му периоду.			1	Коррекция, демонстрация упражнений. Фронтальная	Учет
64	Закрепление комплекса корригирующей гимнастики по 1-му и 2-му периоду.			1	Коррекция, демонстрация упражнений. Фронтальная	
65	Подвижные игры. Эстафеты			1	Активный отдых	Соревнования
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>17</b>	1	16		
66	Последовательность и содержание разминки легкоатлета.		0,5	0,5	БЕСЕДА, просмотр видеосюжетов упражнения.	
67	"Вот разминка так разминка". Высокий старт и бег по дистан-			1	Упражнения, соревнования. Групповая.	Учет: бег 60

	ции					
68	Что такое тренировка? ТБ на тренировочных занятиях. Игра "Вольная лапта"		1		БЕСЕДА, показ видеосюжетов, спортивная игра	
69	Прыжки со скакалкой - соревнования. Подвижная цель. Барьерный бег			1	Соревнование, упражнения. Парная	Соревнования
70	Итоговое занятие			1	Досдача, передача нормативов	тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>				

Таблица 3.3.1

### Учебный план 3-го года обучения

N	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I.</b>	Вводное занятие	<b>1</b>	1	
<b>II.</b>	Способы самостоятельной деятельности	в процессе занятия		
<b>III.</b>	Физическое совершенствование:			
<b>1.</b>	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	<b>28</b>	4	24
<b>2.</b>	Акробатика – как забава	в процессе занятия, на разминке		
<b>3.</b>	Прикладно-гимнастические упражнения	в процессе занятия		
<b>4.</b>	Гимнастика нетрадиционная	<b>4</b>	0,5	3,5
<b>5.</b>	Легкая атлетика	<b>8</b>	1	7
<b>6.</b>	Лыжная подготовка	<b>9</b>	1.40	7.20
<b>7.</b>	Подвижные игры	в процессе занятия		
<b>8.</b>	Подвижные игры, подготовительные к волейболу на материале нетрадиционного многоцелевого назначения	<b>3</b>	0,15	2,85
<b>9.</b>	Подвижные игры, подготовительные к легкой атлетике на материале нетрадиционного многоце-	<b>5</b>	0,70	4,30

	левого назначения			
9.	Соревновательная деятельность	11	1	10
IV.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		1
	Итого:	<b>70</b>		

**- содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения:**

I. Основы знаний об общей физкультурной деятельности

1. *Физическая культура и спорт в России* - В процессе занятий.

*Теоретические знания:* "Олимпиада".

2. *Формирование знания и представления учащихся о здоровьесберегающих упражнениях, о правилах безопасного их выполнения* - В процессе занятий.

*Теоретические знания:* "Физические упражнения для улучшения кровоснабжения". "Будьте здоровы"! "Комплекс упражнений при сутулой спине". "Комплекс упражнений при боковом искривлении позвоночника". "Что такое сколиоз у детей". "Комплекс корригирующей гимнастики по 3-ему периоду". "Оздоровительная система Востока".

3. *Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль* - В процессе занятий.

*Теоретические знания:* "Контроль пульса во время тренировки". "Дыхание во время бега и распределение сил". "Гигиенические требования к занятиям физкультурой". Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС".

4. *Л/А, гимнастики и лыжная подготовка* - В процессе занятий

*Теоретические знания:* "Соревнования по детской л/а". "Все о лыжах и лыжных гонках".

"Низкий старт". "Упражнения, выполняемые на тренажерах".

5. *Нетрадиционная физическая культура:* *Теоретические знания:* "Пионербол". "Вольная лапта". Игра скоростей "Фортлек".

II. Способы самостоятельной деятельности

*Оздоровительные занятия в режиме дня:* утренняя зарядка без предметов и с предметами; закаливание способом обтирания; занятия дыхательной гимнастикой; развитие быстроты и равновесия; подвижные игры во время прогулок. Выполнение комплексов ОРУ для развития основных физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения общих и лечебных физических упражнений.

*Занятия на формирование правильной осанки:* комплексы упражнений (без предметов и с предметами); измерение длины и массы тела, осанки; определение уровня развития основных физических качеств; самоконтроль осанки.

III. Физическое совершенствование

***Оздоровительная и корригирующая гимнастика***- В процессе занятий.

*Комплексы упражнений на:* на профилактику нарушения осанки; локальное развитие мышц туловища, развитие равновесия; упражнения на согласование движений и дыхания, с разным типом дыхания, с произвольным усилием и

задержкой дыхания; упражнения на развитие «активной» и «пассивной» гибкости; на напряжение и расслабление мышц различных звеньев тела и мышц туловища.

*Ритмическая гимнастика:* Комбинация из ОРУ и танцевальных упражнений, стилизованных передвижений ходьбой, прыжками, бегом, выполняемых под музыкальное сопровождение с разным ритмом и темпом.

*Комплексы упражнений из ЛФК:* при плоской спине; при круглой спине; для улучшения кровоснабжения мышц шеи, спины и головного мозга; для снятия психоэмоционального стресса; комплекс корригирующей гимнастики по 3-ему периоду.

*Ходьба:* с изменяющейся длиной шага искоростью, в приседе, спиной вперёд, левым и правым боком.

*Бег:* в парах (тройках); из разных и.п.; с высоким подниманием бедра; с "захлестом" голени; "колесом" с различным положением рук.

*Суставная пластическая гимнастика - (нетрадиционное средство ф.к.)*

### ***Гимнастика с основами акробатики***

Организующие команды и приёмы; акробатические упражнения (кувырок вперёд в группировке с помощью, выпады с наклоном туловища вперёд и назад, в правую и левую стороны); прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперёд, маховые движения ногами из виса на руках); висы (стоя, лёжа, на руках); *акробатика – как забава.*

### ***Прикладно-гимнастические упражнения***

Из виса лёжа на низкой гимнастической перекладине попеременное поднятие прямых ног, сгибание и разгибание рук, передвижения ходьбой на низком гимнастическом бревне (скамейке) высотой до 50см. с поворотами и маховыми движениями руками, с выполнением упражнений в статическом равновесии.

### ***Лёгкая атлетика:***

*Ходьба, бег, метание, прыжки с усложнением* (иногда выполнение в вариативных условиях)

### ***Лыжная подготовка:***

Повторение материала 2-ого года обучения, его закрепление и совершенствование.

### ***Подвижные игры***

Повторение материала 2-ого года обучения, его закрепление и совершенствование.

*Подвижные игры, подготовительные к волейболу на материале нетрадиционного, многоцелевого назначения:* игра п пионербол

*Подвижные игры, подготовительные к легкой атлетике на материале нетрадиционного, многоцелевого назначения:* повторение материала 2-ого года обучения, его закрепление и совершенствование. Изучение нового материала: игра скоростей "Фортлек".

Таблица 3.3.2

## Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/п	Раздел, тема программы	Количество часов			Виды деятельности и формы организации занятия	Форма контроля
		всего	теория	практическое		
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		
1	ТБ на занятии легкой атлетики. Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие "Низкий старт"		0,25	0,5	Вводное занятие БЕСЕДА, упражнения	
2	Низкий старт. Метание. <i>Учет в подтягивании.</i> Упражнения силовые, скоростно-силовые.		0,25	0,75	БЕСЕДА Поточная, фронтальная.	
3	Техника низкого старта и бега по дистанции. <i>Учет поднимания туловища.</i> Игра "Шагай вперед"			1	Упражнения, игра. Поточная, фронтальная.	
4	Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС. Упражнения на силу, метание, многоскоки. Игра "Скакуны"		0,25	0,75	БЕСЕДА упраж- нения игра.	
5	Прыжки в длину с разбега, метание. Ускорения 4×30; 2×60 м. Игра "Смена мест".			1	Упражнения, игра. Поточная, Парная.	
6	Кросс. Дыхание во время бега и распределение сил. <i>Учет бега на 30 м.</i> Метание		0,25	0,75	БЕСЕДА, кросс, упражнения. Парная.	Соревно- вания
7	Кросс. Ускорения до 30 м. <i>Учет метания на дальность.</i> Упражнения на силу, скоростно-силовые.			1	Кросс, демонст- рация упраж- нения Индиви- дуальная	Соревно- вания
8	Упражнения для увеличения длины и частоты беговых шагов. <i>Учет прыжка в длину с/р.</i> Игра "Удочка", "Ипподром"			1	Упражнения, демонстрация упражнения, иг- ра	Учет ЗУН
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>39</b>	<b>5</b>	<b>34</b>		
9	Беседа о сколиозе.		0,25	0,75	БЕСЕДА, уп- ражнения.	
10	Знакомство с комплексом упражнений при боковом искривлении позвоночника		0,25	0,75	Упражнения, коррекция, игра Фронтально	
11	Закрепление комплекса упражнений при боковом искривлении позвоночника			1	Упражнения, коррекция, игра Фронтально	
12	Совершенствование и учет комплекса упражнений при боковом искривлении позвоночника			1	Упражнения, игра, коррекция Поточная.	Учет ЗУН



13	Тестирование силовой выносливости. Упражнение "Уголок".			1	Демонстрация упражнения	ТЕСТ
14	Тестирование силовой выносливости. Упражнение "Рыбка".			1	Демонстрация упражнения	ТЕСТ
15	Тестирование силовой выносливости мышц шеи.				Демонстрация упражнения	ТЕСТ
16	Знакомство с комплексом корригирующей гимнастики по 3-ему периоду.		0,25	0,75	Просмотр видеосюжетов, упражнения, коррекц. Фронтально	
17	Закрепление комплекса корригирующей гимнастики.		0,25	0,75	Просмотр видеосюжетов, упражнения, коррекц.	
18	Совершенствование комплекса корригирующей гимнастики.		0,25	0,75	Просмотр видеосюжетов, упражнения, коррекц.	Учет ЗУН
19	Знакомство с комплексом упражнений при сутулой спине.		0,25	0,75	БЕСЕДА.упражнения, коррекция. Индивидуальная	
20	Закрепление комплекса упражнений при сутулой спине			1	Упражнения, коррекция. Индивидуальная	
21	Совершенствование комплекса упражнений при сутулой спине.			1	БЕСЕДА, упражнения, коррекция.	
22	ОФП как одна из форм физического развития и укрепления здоровья. Основная часть тренировки.		1		БЕСЕДА, просмотр видеосюжетов.	
23	Круговая тренировка.			1	Упражнения. Круговая.	
24	Самостоятельное выполнение комплекса при сутулой спине. Веселые аттракционы".			1	Упражнения, игра-поединок.	
25	"Играй, играй, в игре умения добывай". Игра -задание "Я делаю так..."			1	Упражнения, игра-задание Поточная	
26	Дыхательная гимнастика. "Стану выносливым". Игра-поединок "Скок-бол"		0,25	0,75	БЕСЕДА, игра-поединок,упражнения, соревнования. Парная	Соревнования
27	"Хочу стать ловким". Игра "Чья команда сделает больше передач?"			1	Игра, соревнование, командное взаимодействие.	Соревнования
28	"Хочу стать ловким и еще ловчее". Игра "Попади мячом в мяч"			1	Игра-поединок, соревнование. Парная, группов.	Соревнования
29	Подвижные игры и эстафеты.			1	Игра, эстафета, соревнование.групповая.	Соревнования
30	Ритмическая гимнастика.			1	Упражнения	

31	"Будьте здоровы!"		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения.	
32	"Будьте всегда здоровы!"		1	1	БЕСЕДА, упражнения.	
33	"Сделаем крепкими наши ноги"		0,25	0,75	Упражнения. Фронтально	
34	"Сильные, стройные ноги".			1	Упражнения. Фронтальная	
35	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения.	
36-37	Упражнения, выполняемые на тренажерах.		0,25	1,75	БЕСЕДА, упражнения	
38	Мини-конкурс: "Гибкость и ловкость".			2	Демонстрация упражнений	Мини конкурс
39	Мини-конкурс: "Сила и грация".			1	Демонстрация упражнений	Мини конкурс
40	Мини-конкурс: "Быстрота и выносливость".			1	Демонстрация упражнения.	Мини конкурс
41	"В гостях у скамейки Посиделковны". Тестирование быстроты.		0,25	0,75	Упражнения, демонстрация упражнения	ТЕСТ
42	"Снова в гостях у скамейки Посиделковны". Тестирование силы.			1	Упражнения, демонстрация упражнения	ТЕСТ
43	Повторное тестирование силовой выносливости мышц спины и шеи.			1	Упражнения, демонстрация упражнения	ТЕСТ
44	Игры и эстафеты для воспитания физических качеств юных легкоатлетов			1	Игра, эстафета. Активный отдых	
45	Ритмика и движение			1	Упражнения	
46-47	Оздоровительная система Востока №1.			2	Упражнения, коррекция.	
	<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>9</b>	<b>1.40</b>	<b>7.20</b>		
48	"Здравствуй снег, мороз и лыжи!" "Все о лыжах и лыжных гонках"		1		БЕСЕДА по ТБ, Просмотр видеофильма	
49	"Мы на лыжах и без лыж" - разминка лыжника. Ступающий шаг.		0,10	0,75	Упражнения, передвижение на лыжах	
50	Передвижение скользящим шагом без палок.			1	Упражнения, передвижение на лыжах	
51	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.		0,10	0,75	Упражнения, передвижение на лыжах	
52	Ускорения на коротких отрезках. Подъем наискось "полуелочкой"			1	Упражнения, передвижение на лыжах.	
53	Подъем "елочкой". Торможение "Плугом". Ускорения на коротких отрезках		0,10	0,75	БЕСЕДА, упражнения, передвижение на лыжах	

54	Техника лыжных ходов.		0,10	0,75	БЕСЕДА,упражнения, передвижение на лыжах.	Учет ЗУН
55	Закрепление техники передвижения попеременным двухшажным ходом.			1	Упражнения, передвижение на лыжах.	
56	Равномерное передвижение на лыжах.			1	Упражнения, передвижение на лыжах.	
	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
57-58	Атлетическая гимнастика – система строительства тела.		0,25	1,75	Упражнения	
59	Физические упражнения для улучшения кровоснабжения мышц шеи и спины.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения, коррекция	
60	Мой веселый звонкий мяч.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения, коррекция	
61	Оздоровительная система Востока № 2		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения, коррекция	
62	Совершенствование комплекса гимнастики у-цинъ-шу или игры пяти зверей.			1	Упражнения, коррекция	
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, подготовительные к волейболу</b>	<b>3</b>	<b>0,15</b>	<b>2,85</b>		
63	Игра "Пионербол". Правила игры.		0,15	0,85	БЕСЕДА, упражнения игра. Групповая	
64	Пионербол			1	Упражнения, игра. Групповая	
65	Контроль игры в "Пионербол"			1		Соревнования
	<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ, подготовительные к легкой атлетике</b>	<b>5</b>	<b>0,70</b>	<b>4,30</b>		
66	Игра скоростей "Фортлек". Правила игры.		0,25	0,75	БЕСЕДА, упражнения, игра	
67	Фортлек			1	Упражнения, игра.	Учет ЗУН
68	Подвижные игры с бегом по выбору			1	Активный отдых	
69	Игра "Вольная лапта". Правила игры		0,20	0,75	БЕСЕДА, упражнения, игра	
70	Итоговое занятие		0,25	0,75	Досдача, передача нормативов	Частичное тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>				

1.4. Планируемые результаты - совокупность знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов, приобретаемых учащимися при освоении программы по ее завершении, запланированы с учетом цели и содержания программы(табл. 4).

Таблица 4:

<b>В результате обучения по программе ребенок:</b>	<b>В результате обучения по программе у ребенка:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>будет знать</i>: о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;</li> <li>- <i>будет уметь</i>: выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала; выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости; взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий общей физической подготовкой;</li> <li>- будет иметь представление о первоначальных основах ОФП и способах ее выполнения;</li> <li>- будет стремиться</li> <li>- будет обучен...</li> <li>- овладеет понятиями...</li> <li>- получит навыки...</li> <li>- расширит представления о физических возможностях своего организма;</li> <li>- научится делать УТГ, ОРУ и общефизические упражнения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- будет сформирован устойчивый интерес к занятиям ОФП</li> <li>- будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;</li> <li>- будет развита устойчивая потребность к самосовершенствованию своих физических кондиций, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;</li> <li>- будет сформирована активная жизненная позиция...</li> <li>- будут улучшены показатели физического развития и освоены жизненно-важные двигательные ЗУН;</li> <li>- будет воспитано уважение к нормам коллективной жизни;</li> <li>- будет возможность определиться в дальнейшем со спортивной специализацией.</li> </ul>

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

### *2.1. Календарный учебный график–*

Таблица 5:

**Продолжительность учебного года по образовательным программам и годам подготовки**

Образовательная программа, год подготовки	Продолжительность учебного года	Продолжительность учебного года
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» <i>1-го года обучения</i>	35 недель	02.02.09.2016 г. – 31.05.2017
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» <i>2-го года обучения</i>	35 недель	02.02.09.2017 г. – 31.05.2018
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» <i>3-го года обучения</i>	35 недель	02.02.09.2018 г. – 31.05.2019

*2.2. Условия реализации программы–*

Таблица 6:

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ "ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА"**

(Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев); К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество		Примечание
		Начальная школа		
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная и электронная продукция)</b>			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного про-

1.2	Стандарт начального общего образования по физической культуре, базовый уровень	Д	граммно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) (находятся на флеш-носителе)
1.3	Примерная программа по внеурочной деятельности	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по внеурочной деятельности	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки РФ
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам курса ОФП	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	<b>Программы и методические издания по ОФП для учителя,</b> которые им используются для составления и реализации данной программы.	Д	<p>1. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов", Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях М. "Просвещение" 2012г.</p> <p>2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.</p> <p>3. Программа по внеурочной деятельности учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение. 2011. (Работаем по новым стандартам).</p> <p>4. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях - 3-е изд. – М. "Просвещение",</p>

			2016. – 176 с.: ил. – (Школа России). 5. Программа “Физическая культура”, 1-4 классы, авторы Петрова Т.А., Копылов Ю.В., Петров С.С. “Начальная школа XXI века” М.: Издательский центр “Вентана-Граф”, 2011 г
1.9	<b>Технические средства обучения</b>		1. Организация спортивной работы в школе (К-диск). 2. "Олимпийские старты" 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск); 3. "Физическая культура" Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск); 4. "Физическая культура" - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы (К-диск);
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Карточки, картинки методические	Д	Комплекты карточек, картинок по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	На плакате
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного курса "Общая физическая подготовка"	Д	<b>1. Учебные фильмы онлайн</b> <a href="http://tv.sportedu.ru/media">http://tv.sportedu.ru/media</a> <b>2. Учебно-методическое обучающее видеоАКИП-КРО,кафедраздоровьесберегающих технологий:</b> 1. "Лыжи" - Союзспортфильм 1984 г. ( Разделы: "Беговые лыжи" - первые

			<p>шаги. " Лыжные гонки" - техника хо- дов) - 1 диск. 2. "Баскетбол" - 2 диска. 3. "Волейбол" (США, Бразилия, Рос- сия) - 1 диск. 4. "Настольный теннис"-раздел: "Фи- зическая подготовка"(развитие коор- динации движений) - 1 диск. 5. "Спецмедгруппа" - раздел: "Про- филактика и коррекция нарушений состояния здоровья учащихся средств- вами физической культуры"- 1 диск. 6. Легкая атлетика. 3. Видеофильмы, 17 выпусков из 33 "Суставная гимнастика", 2009-2010. 4. Видеосюжеты "Придумщики". 5. Открытые уроки "Живое зеркало". 6. Видеофильмы, 10 выпусков "ЛФК".</p>
3.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических ком- плексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
4.1	НОУТБУК	Д	Технические требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио- видео входы / выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен колон- ками.. С пакетом прикладных про- грамм (текстовых, личных и презен- тационных)
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		

<i><b>Гимнастика</b></i>			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	самоделная
5.2	Перекладина гимнасти- ческая	Г	
5.3	Шест для лазанья	Г	самоделный
5.4	Скамейка гимнастиче- ская жесткая	Г	
5.5	Гантели не разборные	Г	
5.6	Коврик гимнастический	Г	



5.7	Маты гимнастические	Г	
5.8	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.9	Мяч малый (теннисный)	К	
5.10	Скакалка гимнастическая	К	резиновая и веревочная(толстая)
5.11	Мяч малый (мягкий)	К	для подвижных игр
5.12	Палка гимнастическая	К	самодельная
5.13	Обруч гимнастический	К	алюминиевый
5.14	Степ-платформы	К	самодельные
5.15	Гимнастические ленты	К	
5.16	Кегли	К	самодельные
5.17	Коврик массажный	Д	ортопедический
	<i>Легкая атлетика</i>		
5.18	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.19	Стойка для прыжков в высоту	Д	самодельная
5.20	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	самодельные, разной высоты
5.21	Флажки разметочные на опоре	Г	самодельные
5.22	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	самодельные (большие и маленькие)
5.23	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.24	Диск легкоатлетический	Д	для метания
5.25	Граната спортивная	Д	для метания
5.26	Мяч теннисный	К	для метания
5.27	Диск «Здоровье»	Д	для вращений тела
5.28	Вымпела	Г	самодельные
5.29	Булавы	Г	самодельные
5.30	Ящик-мишень	Д	самодельный
5.31	Фишки ориентирные	К	оранжевые
5.32	Самокат	Д	
	<i>Спортивные игры</i>		

5.33	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.34	Шахматы и шашки	Г	для настольной игры
5.35	Мячи баскетбольные	Г	
5.36	Сетка волейбольная	Д	
5.37	Сетка бадминтонная	Д	
5.38	Сетка теннисная	Д	
5.39	Мячи волейбольные	Г	
5.40	Мячи футбольные	Д	
5.41	Насос для накачивания мячей	Д	
5.42	Ракетка теннисная	Д	для настольного тенниса
5.43	Ракетка для бадминтона	Д	включает волан
5.44	Дартс	Д	включает: дротики и мишень
5.45	Лента атласная	К	для подвижных игр
5.46	Бита	Д	самодельная для игры в «Лапту»
5.47	Игровые жилетки	К	5 салатного цвета и 5 оранжевого
<b>Лыжная подготовка</b>			
5.48	Лыжный инвентарь	Г - К	Г– К(в зависимости от роста учащихся)
<b>Средства доврачебной помощи</b>			
6.	Аптечка медицинская	Д	Пересматривается каждый год: пополняется или что-то заменяется по САН -ПиНу
<b>7 Спортивные залы (кабинеты)</b>			
7.1	Спортивный зал гимнастический, игровой		Без раздевалок и душевых
7.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя, стулья, шкафы книжные (полки), шифоньер с антресолю.
<b>8 Пришкольный стадион (площадка)</b>			
8.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
8.2	Сектор для прыжков в длину	Д	Дорожка для разбега и яма с песком
8.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	С футбольными воротами

8.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой
8.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
8.6	Гимнастический городок с полосой препятствий	Д	Включает в себя: брусья гимнастические параллельные ("рукоход"), "Лабиринт", вкопанные шины, бревно и перекладины гимнастические.
8.7	Лыжная трасса на стадионе и в лесу	Д	В лесу с небольшими отлогими склонами
9.	Средства «Доступной среды»		
9.1	Педальный тренажер	Д	С электронным монитором
9.2	Тренажер для рук и плеч	Д	С ковриком
9.3	модульный набор для детей-инвалидов	Д	многофункциональные оздоровительно-профилактические
9.4	модульный набор для реабилитации	Д	
9.5	набор подушек-трапеций	Д	
9.6	Лечебный пуфик	Д	Для разгрузки позвоночника
9.7	Лечебный валик	Д	
9.8	Мяч для сжимания	Д	Мелкие тренажёры на развитие силы и мелкой моторики кистей и пальцев рук
9.9	Мяч-яйцо для сжимания	Д	
9.10	Тренажер для пальцев	Д	
9.11	Силовая сетка,	Д	
9.12	Комбинированная силовая сетка,	Д	
9.13	Кистевой эспандер	Д	Для реабилитации

### 2.3. Формы аттестации в дополнительном образовании–

Форма контроля деятельности воспитанников творческого объединения – показатели физического развития обучающихся, выступления на соревнованиях. В процессе занятий физическими упражнениями используют преимущественно два вида контроля. Первый - контроль за функциональным состоянием организма во время занятия. Основное его назначение — регулирование величины нагрузки во время занятий, оценка реакции организма в ответ на выполняемые упражнения. При таком контроле используют замеры показателей частоты сердечных сокращений, фиксируют внутреннее ощущение, оценивают ха-

рактический вид контроля — контроль за эффективностью учебных занятий, позволяющий оценивать результативность целостного педагогического процесса. Данный вид контроля включает в себя тестирование показателей физической подготовленности, и их последующее сличение (сравнение) с показателями, которые были первоначальными.

*Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения обучающимися содержанием программы:*

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, выполнения учащимися творческих заданий, участия воспитанников во внеклассных физкультурно-спортивных мероприятиях, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг для отслеживания результативности (табл. 5):

*Таблица 7.1:*

#### **Мониторинг для отслеживания результативности**

<b>Педагогический мониторинг</b>	<b>Мониторинг образовательной деятельности детей</b>
диагностика личностного роста и продвижения	самооценка воспитанника
педагогические отзывы	ведение творческого дневника обучающегося
ведение журнала учета	оформление фотоотчетов

Мониторинг физической подготовленности проводится 3 раза в год.

*Нулевой цикл мониторинга* - определение первоначальных умений и навыков ребенка.

*Промежуточный цикл мониторинга* - определение сформированных умений и навыков, сравнение с первоначальными. По его результатам оценивается эффективность занятий, динамика прироста результатов. На основе этих данных при необходимости вносятся изменения в план учебных занятий, увеличивается или уменьшается величина нагрузок, изменяется содержание упражнений,

*Итоговый цикл мониторинга* осуществляют по истечении запланированного периода физической подготовки, на основании полученных итоговых результатов намечаются новые задачи и соответственно им планируется следующий период подготовки.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в ходе занятий. Данные заносятся в журнал.

Таблица 7.2

**Контрольные нормативы для перехода с одного комплекса на другой.**

Упражнения для	Для 1-го комплекса	Для перехода с 1-го комплекса на 2-ой
Спины ("рыбка")	Менее 1 мин.	Не менее 1 мин.
Живота ("уголок")	Менее 35 сек.	Не менее 35 сек.
шеи	Менее 1 мин.	Не менее 1 мин.
<b>упражнения</b>	<b>Контрольный норматив</b>	
"уголок"	Не менее 1 мин.	
"рыбка"	Не менее 1 мин. 30 сек.	
для шеи	Не менее 1 мин. 30 сек.	

- *Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:*

- участие в школьных, городских и республиканских соревнованиях;
- открытые занятия;
- физкультурные досуги;
- физкультурные праздники;
- мастер-классы

**3. Список литературы:**

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.00.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мерах по реализации государственной социальной политики»;

Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;

приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

письмо Министерства культуры Российской Федерации от 19.11.2013

№ 191 -0139/06-1 И «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств»;

постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении Сан11 и 11 2.4.4.3 1 72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 20.08.2014, рег.№ 33660):

закон Алтайского края от 04.09.2013 № 56-ЗС «Об образовании в Алтайском крае»;

постановление Администрации Алтайского края от 13.11.2012 №617 «Об утверждении стратегии действий в интересах детей в Алтайском крае на 2012-2017 годы».

Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Волгоград.

Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. –Волгоград: Учитель, 2004.

Внеурочная деятельность учащихся. Программа. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение. 2011. (Работаем по новым стандартам)

Голомидова С.Е. Нестандартные уроки физкультуры. 10 – 11 классы. Волгоград: Учитель – АСТ, 2005.

Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ сфера, 2003.

Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 кл. - м.: ВАКО, 2007

Козлов В.В. физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования Акробатика. – М.:ВЛАДОС, 2003.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.

"Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов", Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях М. "Просвещение" 2012г.

Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с.

Лопуга Е.В. Здоровьесберегающие подходы к обучению детей на разных этапах развития в условиях современного образования: учебно-методическое пособие. Барнаул, 2007.

Лопуга Е.В., Лопуга В.Ф. Валеология: к здоровью через движение. Методическое пособие. – Барнаул: АК ИПКРО, 2003.

Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: из опыта работы. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.

Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. Е.В. Лопуга - Барнаул: РПФ "Концепт", 2009.

Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры. учебно-методическое пособие / Авт.-сост. Е.В. Лопуга - Барнаул Е.В. Лопуга. Барнаул: АКИПКРО, 2011.

Суставная пластическая гимнастика. Базовый комплекс упражнений, / Авт. сост. Г.В. Лопуга, А.А. Буряк, А.Н. Волкова - БРФ "Концепт", 2009.

Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс. / Н.А. Потапова, Л.М. Кротова, Р.Р. Гатиатулин. – М.: НЦ ЭНАС, 2006 (коррекционная школа).

Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

Фигура - на зависть всем! Уникальные рецепты стройности. - М.: ООО ТД "Издательство Мир книги", 2008. -240 с.

Физическая культура в школе. Журналы.

Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе. – Ростов на/Д: Феникс, 2003. – 256 с., цв., ил.

Чудимов В.Ф., Ульянова Л.Г., Серебрякова Н.П., Полещук И.Г., Драчева Т.Р. Азбука ортопедии. Барнаул, 2001.

Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

"Баскетбол" - 2 диска.

Видеофильмы, 17 выпусков из 33 "Суставная гимнастика", 2009-2010.

Видеосюжеты "Придумщики".

Видеофильмы, 10 выпусков "ЛФК".

Видеофильмы, 17 выпусков из 33 "Суставная гимнастика", 2009-2010

"Волейбол" (США, Бразилия, Россия) - 1 диск.

"Лыжи" - Союзспортфильм 1984 г. ( Разделы: "Беговые лыжи" - первые шаги. " Лыжные гонки" - техника ходов) - 1 диск

Легкая атлетика – 1 диск.

"Настольный теннис"- раздел: "Физическая подготовка" (развитие координации движений) - 1 диск.

Организация спортивной работы в школе (К-диск).

"Олимпийские старты" 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);

Открытые уроки "Живое зеркало".

"Спецмедгруппа" - раздел: "Профилактика и коррекция нарушений состояния здоровья учащихся средствами физической культуры"- 1 диск.

"Физическая культура" Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);

"Физическая культура" - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы (К-диск);

### Лист внесения изменений

№ п/п	Дата внесения изменений	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение.	Подпись сотрудника, внёсшего изменения.