

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 89 г. Челябинска»
(МБОУ «СОШ № 89 г. Челябинска»)
Лучшая школа России – 2004
по современным образовательным технологиям

454138, г. Челябинск
ул. Куйбышева, 39

тел./факс: (351) 741-56-16
e-mail: mou89-chel@mail.ru

Рассмотрено
Методическим
(педагогическим) советом
от 30.08.2024
Протокол № 1

Согласовано
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ №89 г. Челябинска»
_____/Подгорная Ю.Н./

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №89
г. Челябинска»
_____/Чадина В.П./
Приказ № 322-О от 03.09.2024

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности
«ОЛИМПИОНИК-2»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 15-17 лет
Программу составили:
Бухарин В.А.,
учитель высшей квалификационной
категории

Челябинск, 2024

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	2 стр.
2.	Цель и задачи программы.....	8 стр.
3.	Учебный план.....	9 стр.
4.	Содержание учебного плана.....	11 стр.
5.	Планируемые результаты	19 стр.
6.	Календарный учебный график.....	25 стр.
7.	Условия реализации программы.....	26 стр.
	7.1. материально-техническое обеспечение.....	26 стр.
	7.2. учебно-методическое обеспечение.....	28 стр.
8.	Формы аттестации.....	34 стр.
9.	Оценочные материалы.....	44 стр.
10.	Список используемой литературы.....	45 стр.
11.	Список рекомендуемой литературы для педагогов.....	48 стр.
12.	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.....	50 стр.
13.	Приложения	
	Приложение 1 (теоретические контрольные работы)	
	Приложение 2 (контрольные комбинации по спортивным играм)	
	Приложение 3(контрольные комбинации по акробатике)	
	Приложение 4 (тестовые упражнения по ОФП)	
	Приложение 5 (тестовые упражнения по прикладной подготовке)	
	Приложение 6 (динамика результатов группы по уровню теоретической и практической подготовленности)	
	Приложение 7 (результаты освоения программы)	
	Приложение 8 (фотографии участников заключительного этапа)	

Пояснительная записка

Современная система образования, содействуя удовлетворению естественных потребностей детей в различных сферах обучения и воспитания, раскрывает широкие возможности за рамками базовых программ и традиционного расписания работы образовательного учреждения. Новые требования школьных стандартов последнего поколения предъявляют завышенные требования к развитию школьников, их физическому здоровью, психике, скорости и качеству социальной адаптации. Система дополнительного образования существенно расширяет границы своих возможностей на все образовательное пространство школьника, где физическое воспитание за рамками школьного воспитания не является исключением.

Физическая культура, как специфическая отрасль дополнительного образования, вносит существенный вклад в развитие человеческого потенциала, сохранение и укрепление здоровья, воспитания подрастающего поколения.

Развитию физической культуры в школе наше государство уделяет особое внимание. Раздел «Физическая культура» является неотъемлемой частью всех видов и уровней федеральных государственных образовательных стандартов – дошкольного образования, основного общего образования, среднего специального образования, высшего образования по всем направлениям подготовки. В связи с этим возникает проблема разработки новых эффективных форм преподавания физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ вне учебных занятий, поиска новых сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям в рамках дополнительного образования, комплексному развитию двигательных и психологических качеств, формированию основ здорового образа жизни.

В современной России можно проследить масштабный, системный подход к работе с одаренными учащимися – это поиск, сопровождение и поддержка одаренных и талантливых детей, совершенствование их подготовки.

Проект программы составлен в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»

5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).

9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.

Актуальность программы. Ежегодная Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре в настоящее время в стране является крупномасштабным событием, в котором принимают участие наиболее разносторонне развитые как физически, так и интеллектуально учащиеся средней школы, подающие определенные государственные надежды в эффективной собственной реализации в будущем в различных областях знаний.

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» является одной из инновационных форм физического воспитания детей и подростков, а процесс подготовки одним из средств оптимизации работы по физической культуре, реализации потребностей в двигательной активности, комплексной физической подготовке. Программа дополнительного образования «Олимпионик» гармонично объединяет все стороны подготовки обучающихся и направлена на решение одной из приоритетных задач государственной политики – поддержки и развития талантливой молодёжи.

Категория обучающихся. Программа предназначена для обучающихся 9 – 11 классов общеобразовательных организаций в возрасте 15 – 17 лет.

Режим занятий. Программа рассчитана на 34 недели в объёме 204 часа. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Реализуется в течение двух лет и делится на четыре основных этапа обучения в каждом учебном году:

- **первый этап (10 недель)** – подготовка к школьному и муниципальному этапу Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. На этом этапе основное время уделяется техническим элементам спортивных игр, гимнастике с элементами акробатики и теоретической подготовке. Значительная часть времени отводится на занятия лёгкой атлетикой, а оставшееся время распределяется на прикладную и общую физическую подготовку.

- **второй этап (9 недель)** - подготовка к региональному этапу Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. На этом этапе увеличивается количество времени на теоретическую подготовку. Количество времени на технические элементы спортивных игр, гимнастики и лёгкой атлетики равномерно распределяется между собой. Время на прикладную и общую физическую подготовку остаётся прежнее.

- **третий этап (10 недель)** - подготовка к заключительному этапу Всероссийской олимпиады школьников по физической культуре. Время на теоретическую и прикладную подготовку увеличивается. Количество времени на технические элементы спортивных игр, гимнастики и лёгкой атлетики остаётся прежнее.

- **четвёртый этап (6 недель)** – переходный (восстановительный). Количество часов теоретической подготовки сводится к минимуму. Часы равномерно распределяются по всем разделам программы. В тренировочном процессе преимущественно используется игровой метод, преобладает нагрузка с низкой интенсивностью.

Новизна. Отличительной особенностью программы «Олимпионик» является целенаправленная подготовка к школьному, муниципальному, региональному, заключительному этапам Всероссийской олимпиады школьников

и гармоничное объединение в себе теоретической, технической и физической подготовки.

Педагогическая целесообразность. Большая роль в программе отводится личностному развитию детей, которое является одной из основных задач общеобразовательных учреждений и всего дополнительного образования.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог проводит её не только во время учебно-тренировочных занятий, но и использует для работы свободное время перед тренировками и после них.

На протяжении всех этапов подготовки преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Кроме воспитания у детей понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь формируется должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями обучающиеся настраиваются не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств. Участие в различных этапах олимпиады становятся средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время соревнований, преподаватель делает вывод о сформированности у учеников необходимых качеств.

Практическая значимость программы «Олимпионик» заключается в том, что позволяет выявить у подопечных потенциальные возможности и интересы, помочь им их реализовать. Программа имеет выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность, что даёт возможность для межличностных отношений между обучающимися и педагогом. В процессе многоплановой подготовки обеспечивается развитие общекультурных интересов школьников, способствующих решению задач нравственного воспитания.

В ходе реализации программы, обучающиеся получают возможность качественно подготовиться к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», что на данный момент не имеет аналогов среди программ дополнительного образования.

Программа предусматривает прохождение материала для детей с ОВЗ и предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя таким обучающимся возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Цель и задачи программы

Цель программы - подготовка обучающихся к участию во Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре.

Задачи:

Образовательные

- овладение специфическими знаниями физической культуры и спорта;
- привитие воспитанникам гигиенических навыков;
- овладение техническими приёмами игры в баскетбол, волейбол, футбол, флорбол;
- овладение и совершенствование технических элементов гимнастики и акробатики.

Оздоровительные

- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.

Воспитательные

- воспитание волевых качеств, умения преодолевать физические трудности и нагрузки;
- содействие воспитанию нравственных качеств, чувства товарищества, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению.

Учебный план для первого и второго года обучения

При прохождении программного материала распределение часов по разделам для первого и второго года обучения одинаковое. Усложнение материала для второго года обучения отражено в разделе «Содержание учебного плана».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы проведения контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1		
I.	Теоретическая подготовка	32	32		Теоретическая контрольная работа (тестирование)
1.1	Игры Олимпиады Древней Греции	2	2		
1.2	Олимпийские игры современности	4	4		
1.3	Теория и методика физической культуры	8	8		
1.4	Знаменитые спортсмены и спортсменки Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту	4	4		
1.5	Крупные международные соревнования, проводимые в нашей стране	4	4		
1.6	Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	2		
1.7	Теоретические контрольные работы	8	8		Теоретическая контрольная работа (тестирование)
II.	Технические элементы спортивных игр	56		56	Выполнение комбинаций из технических элементов спортивных игр
2.1	Технические элементы баскетбола	14		14	
2.2	Технические элементы волейбола	12		12	
2.3	Технические элементы футбола	12		12	
2.4	Технические элементы флорбола	8		8	
2.5	Комбинации из технических элементов спортивных игр	10		10	Выполнение комбинаций из технических элементов спортивных игр
III.	Гимнастика с элементами акробатики	48		48	Акробатичес-

					кая комбинация
3.1	Кувьрки вперёд и назад	10		10	
3.2	Равновесия, упражнения в седах и упорах	6		6	
3.3	Стойки	6		6	
3.4	Прыжки с изменением положения ног	6		6	
3.5	Прыжки с поворотами, повороты на одной ноге	6		6	
3.6	Перевороты, сальто	4		4	
3.7	Акробатические комбинации	10		10	Акробатическая комбинация
IV.	Общая физическая подготовка	18		18	Выполнение тестовых упражнений
4.1	Упражнения для развития основных физических качеств.	18		18	
V.	Лёгкая атлетика	32		32	Выполнение тестовых упражнений
5.1	Спринтерский бег	6		6	
5.2	Длительный бег	16		16	
5.3	Спортивная ходьба	4		4	
5.4	Метания	6		6	
VI.	Прикладная подготовка	16		16	Выполнение тестовых упражнений
6.1	Плавание	4		4	
6.2	Стрельба из электронного и пневматического оружия	4		4	
6.3	Полоса препятствий	4		4	
6.4	Круговая тренировка	4		4	
	Итоговое контрольное занятие	2		2	
	Итого часов:	204	32	172	

Содержание учебного плана для первого и второго года обучения

Название темы	Содержание, название раздела	Часы
	I. Теоретическая подготовка	32 часа
Игры Олимпиады Древней Греции	<p>Легенды и мифы Древней Греции. Олимпийские игры древности. Основные древнегреческие агоны. Программа античных Олимпийских игр. Награды и участники Игр Олимпиады.</p> <p>Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).</p>	2 часа
Олимпийские игры современности	<p>Основные понятия. основополагающие принципы олимпизма. Олимпийская хартия. Олимпийское движение. Международный олимпийский комитет, его структура и функции.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Олимпиада в Лондоне (1908 г.); Николай Панин – Коломенкин первый победитель Олимпийских игр от России. Создание Российского олимпийского комитета (1911 г.). Развитие физической культуры и спорта в дореволюционной России.</p>	4 часа
Теория и методика физической культуры	<p>Введение в теорию физической культуры, основные понятия теории и методики.</p> <p>Средства и методы физического воспитания. Принципы физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями.</p>	8 часов

<p>Знаменитые спортсмены и спортсмены Челябинской области, принёсшие славу отечественному спорту.</p>	<p>Спортсмены, завоевавшие наибольшее количество золотых медалей на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх по различным видам спорта. Исторические справки и автобиографии выдающихся спортсменов нашей страны. Южный Урал в олимпийском движении. Первое участие представителя Южного Урала на Играх Олимпиады в 1956 года, это были вторые Игры Олимпиады для спортсменов СССР. В олимпийском Мельбурне в состязаниях в толкании ядра принял участие челябинский спортсмен Виктор Лоцилов. Первые Южно-Уральские медали на Олимпийских зимних играх 1956 года (Кортино-д'Ампеццо, Италия) – В.Г. Шувалов в составе сборной СССР по хоккею завоевал золотые олимпийские медали. На Играх Олимпиады в 1964 году в Токио. Гимнастка Людмила Громова выиграла командное многоборье. Магнитогорский гимнаст Виктор Лисицкий обладатель четырех серебряных медалей в спортивной гимнастике. Челябинская легкоатлетка Таисия Ченчик завоевала бронзовую медаль в прыжках в высоту. Обладателем наибольшего количества медалей Игр Олимпиад Виктор Лисицкий. Наибольшее количество золотых медалей – две – у гандболиста из Челябинска Валерия Гопина. Спортивные школы города носят имена спортсменов-олимпийцев – СДЮСШОР № 2 по легкой атлетике имени Л.Н. Мосеева, СДЮСШОР по дзюдо имени Григория Веричева.</p>	<p>4 часа</p>
<p>Крупные международные соревнования проводимые в нашей стране.</p>	<p>Игры Олимпиады 1980 года в Москве. Первые в истории Олимпийские игры на территории Восточной Европы, а также первые Олимпийские игры, проведённые в социалистической стране. Бойкот Олимпиады Талисман Игр, достижения Советских спортсменов. Олимпийские и Паралимпийские зимние игры 2014 года в Сочи. Новые спортивные дисциплины, дебютировавшие на Олимпиаде. Триумф России.</p>	<p>4 часа</p>
<p>Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>	<p>История создания и этапы развития всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Возрождение ВФСК «ГТО». Структура ВФСК «ГТО»: содержание нормативно-тестирующей части комплекса.</p>	<p>2 часа</p>
<p>Теоретические контрольные работы</p>	<p>Решение тестовых заданий по пройденным темам в различных формах составления вопросов (задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов; задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов; задания в которых необходимо установить соответствие между предложенными вариантами ответов; задания предполагающие перечисление известных терминов, характеристик, фактов в соответствии с представленными данными; составление определений и понятий из предложенных слов; задания в открытой форме, без предложенных вариантов ответов; задания – задачи).</p>	<p>8 часов</p>

	II. Технические элементы спортивных игр	56 часов
	<i>Технические элементы баскетбола</i>	<i>14 часов</i>
Ведение мяча	Комбинации при ведении мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте и в движении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения по сигналу учителя. Ведение мяча с обводкой препятствий. Переводы мяча под ногой и с руки на руку в движении. Скоростное ведение мяча. Баскетбольные салочки и подвижные игры с ведением мяча.	6 часов
Броски и передачи мяча	Броски одной рукой с места, в движении. Бросок в кольцо одной рукой с отражением от щита. Штрафной бросок. Броски мяча в движении на два шага после ведения. Подвижные игры на точность попадания в кольцо. Передачи мяча двумя руками, одной рукой от плеча, на месте. Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола, в стену, в парах, тройках. Передачи мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с передачами мяча.	4 часов
Комбинации из технических элементов баскетбола	Комбинации с преимущественным содержанием скоростного ведения мяча вокруг стоек и сменой направления движения. Комбинации с преимущественным содержанием бросков и передач мяча. Мини-баскетбол (2x2, 3x3). Комбинации с разнообразными передвижениями без мяча, с мячом, передачами и бросками по кольцу.	4 часов
	<i>Технические элементы волейбола</i>	<i>12 часов</i>
Передачи мяча	Верхняя передача мяча во встречных колоннах с различными вариациями. Передачи мяча сверху и снизу над собой. Верхняя передача мяча стоя спиной к партнёру. Нижняя передача над собой, в стену, через сетку, с партнёром. Нижняя передача в парах на расстоянии 4 - 6 м друг от друга; передачи в парах через сетку.	4 часа
Подача	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 - 9 м от сетки в мишени (мат, гимнастический коврик, обруч); то же после высокого подброса мяча. Верхняя прямая подача с расстояния 5 - 9 м на точность, на силу; чередование подач на силу и на точность. подача мяча в строго заданные номера (4, 5, 6). Поддачи с чередованием нижней и верхней подачи.	4 часа

Комбинации из технических элементов волейбола	Комбинации с преимущественным содержанием передач мяча и передвижений. Комбинации с преимущественным содержанием подач мяча разными способами и передвижений. Комбинации с разнообразными передвижениями без мяча, верхней и нижней подачи, верхней и нижней передачи.	4 часа
	Технические элементы футбола	12 часов
Удары по мячу	Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу с короткого разбега в цель (ворота, мишень на стенке). Многократное выполнение ударов по неподвижному мячу у стенки с расстояния 4 - 6 шагов внутренней и внешней стороной стопы. Передачи мяча в парах, тройках. Остановка летящего мяча с последующим ударом по воротам. Передачи внутренней стороной стопы в парах с продвижением.	4 часа
Ведение мяча	Бег (циклический, ритмичный, ритмичный), спиной вперед, скрестный, приставной. Бег по прямой, вокруг фишек-ориентиров. Остановки выпадом (на одну, две ноги), остановки прыжком (на одну, две ноги). Скоростное ведение мяча по прямой, вокруг фишек-ориентиров. Скоростное ведение мяча вокруг стоек в разных вариациях с изменением скорости движения (по сигналу учителя).	4 часа
Комбинации из технических элементов футбола	Комбинации с преимущественным содержанием скоростного ведения мяча вокруг стоек. Комбинации с преимущественным содержанием различных вариаций ударов по мячу. Комбинации с разнообразными передвижениями без мяча, с мячом и ударов по воротам.	4 часа
	Технические элементы флорбола	8 часов
Удары по мячу и приём мяча	Остановка мяча пером клюшки в «захват» и подошвой ноги. Прием лётного мяча «накрыванием». «Заметающий» бросок: «Прямой», «Обратная дуга», «Вертикальная дуга». Кистевой бросок: «Прямой», «По дуге», «Носком пера двумя руками».	2 часа
Ведение мяча	Ведение мяча дриблингом и без его отрыва от пера клюшки. Ведение мяча на максимальной скорости по прямой и с изменением направления движения.	2 часа
Комбинации из технических элементов флорбола	Комбинации с преимущественным содержанием скоростного ведения мяча вокруг стоек. Комбинации с разнообразными передвижениями и ударами по воротам.	4 часа

	Комбинации из технических элементов спортивных игр	10 часов
Комбинации из технических элементов спортивных игр	Комбинации из передвижений без мяча, технических элементов волейбола и футбола; флорбола и футбола; баскетбола и волейбола.	10 часов
	III. Гимнастика с элементами акробатики	48 часов
Кувырки вперёд и назад	Группировка, перекаты в группировке. Перекаты в группировке из различных исходных положений в приседы, седы, упоры. Перекаты прогнувшись и согнувшись. Кувырок в сторону; кувырок вперёд; длинный кувырок вперёд; кувырок вперёд прыжком; из стойки на руках (обозначить, держать) кувырок вперёд в упор присев. Кувырки вперёд и назад слитно. Кувырок, вперёд согнувшись в стойку ноги врозь. Кувырок назад; кувырок назад в стойку ноги врозь и в стойку ноги вместе; кувырок назад согнувшись в упор присев, в стойку ноги врозь.	10 часов
Равновесия, упражнения в седах и упорах	Равновесие на одной («ласточка»), боковое равновесие, фронтальное равновесие с захватом и без захвата. Упражнения в равновесии после выполнения кувырков, прыжков. Сед углом, упор углом ноги вместе. Упор согнув ноги, упор коленями на локтях. Наклон назад («мост») из различных исходных положений: из стойки, из положения лёжа, из стойки на коленях (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, подтягивание на высокой перекладине (мальчики); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, на гимнастической скамейке (девочки). Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	6 часов
Стойки	Стойка на голове и руках согнув ноги, махом одной толчком другой, силой сгибая ноги. Стойка на лопатках. Стойка на предплечьях, стойка на голове и предплечьях, стойка на руках. Наклоны назад («мост») в медленном темпе с различным положением рук (на поясе, внизу, вверх), ноги врозь. Ходьба в положении «мост» вперёд, назад.	6 часов
Прыжки с изменением положения ног	Прыжки со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног. Прыжок вверх ноги врозь правой (левой); прыжок сгибаясь вперёд ноги врозь. Прыжки вверх прогнувшись и ноги врозь с места.	6 часов
Прыжки с поворотами, повороты на одной ноге	Прыжки вверх с продвижением вперёд прогибаясь, группируясь. Прыжки с продвижением в сторону; с продвижением назад. Прыжок вверх с поворотом на 180°, 360°, 540°. Одноимённые и разноимённые повороты на одной ноге на 180°, 360°, 540° сгибая или отводя другую.	6 часа

Перевороты, сальто	Переворот в сторону («колесо»). Переворот в сторону с поворотом на 90° («рондат»). Переворот на одну. Курбет с возвышения (скамейка, горка матов), с гимнастического мостика. Темповой переворот вперёд. Медленный переворот вперёд и назад («перекидка»). Подъём разгибом на согнутые ноги. С возвышения сальто вперёд и назад на горку матов.	4 часа
Акробатические комбинации	Выполнение комбинаций и связок из разученных технических элементов. Выполнение комбинаций школьного и муниципального этапов. Составление связок из разученных элементов для регионального и заключительного этапов. Страховка и помощь во время выполнения упражнений.	10 часов
	IV. Общая физическая подготовка	18 часов
Развитие быстроты	Высокие старты по зрительному или звуковому сигналу на дистанцию 5 м, 10 м, 15 м, 20 м, 30 м из различных исходных положений: лицом, боком, спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе; в парах, тройках, подобранных по весу, росту, скорости.	4 часа
Развитие силы	Упражнения с внешним сопротивлением с использованием: а) веса предметов, б) противодействия партнера, в) сопротивления упругих предметов, г) сопротивления внешней среды (например, бег по матам, глубокому снегу или песку). Упражнения с отягощением, равным весу собственного тела. Статические (изометрические) и статодинамические силовые упражнения.	4 часа
Развитие гибкости	Упражнения с большой амплитудой, для развития эластичности связок, сухожилий и мышц, способствующие легкости, быстроте и точности движений. Шпагат левой (правой), прямой шпагат, шпагат кольцом, шпагат с захватом, полушпагат.	4 часа
Развитие выносливости	Упражнения длительной непрерывной работы с невысокой интенсивностью. Игры в баскетбол и футбол с увеличением времени игры до 1,5 часов.	4 часов
Развитие координационных способностей	Сложнокоординационные упражнения в незнакомых вариациях, различной последовательностью упражнений, игра на уменьшенной площадке, увеличение количества игроков на площадке.	2 часа
	V. Лёгкая атлетика	32 часа
Спринтерский бег	Низкий старт, подбор стартовых колодок. Совершенствование техники стартового разгона, бега по дистанции и финиширования. Бег с низкого старта от 20 до 50 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м с места и с хода. Скоростной бег до 60 м. Старты из различных исходных положений, эстафеты, подвижные игры на развитие быстроты.	6 часов

	Бег на результат 30, 60 м. Специальные беговые упражнения. Правила эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Проведение соревнований в эстафетном беге с различными по длине этапами.	
Длительный бег	Основные правила техники дыхания во время длительной работы. Переменный бег 16 мин. (бег в медленном темпе 150 м., бег в среднем темпе 100 м., ускорение 50 м.). Бег в равномерном темпе: мальчики до 40 мин, девочки до 30 мин. Бег без учёта времени 2000 м (девочки), 2500 (мальчики). Бег на результат – 1000, 2000 м (мальчики) и 1000, 1500 м (девочки). Специальные беговые упражнения.	16 часов
Спортивная ходьба	Специальные ходовые упражнения. Прохождение отрезков по 20 – 30 метров на скорость, сохраняя правильную технику ходьбы. Эстафеты с этапами по 70 – 100 м. Прохождение дистанции 300 м.	4 часа
Метания	Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Метание мяча весом 150 г с места, на дальность и с 4 - 5 бросковых шагов разбега. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девочки — с расстояния 10—12 м, мальчики — до 16 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений. Метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки) на дальность с короткого разбега.	6 часов
	VI. Прикладная подготовка	16 часов
Плавание	Правила техники безопасности в бассейне и на открытых водоёмах. «Сухое» плавание, имитационные и подводные упражнения на суше. Базовые упражнения обучению плаванию: «Душ», «Ходьба по дну», «Погружение с головой», «Открывание глаз в воде», «Выдох в воду». Упражнения для обучения скольжению по воде: «Лечь грудью», «Стрелка». Упражнения для обучения технике старта с края бассейна. Нырание в воду с задержкой дыхания на максимальное время. Обучение основным способам плавания – брасс, кроль на груди. Проплывание отрезков по 25 м с максимальной скоростью.	4 часа
Стрельба из электронного и пневматического оружия	Устройство электронной и пневматической винтовки. Правила техники безопасности в тире и при занятиях стрельбой. Особенности подготовки к стрельбе (изготовка) и элементы техники. Особенности дыхания во время стрельбы. Обучение элементам техники стрельбы посредством видеоматериалов. Упражнения для тренировки фокусирования зрения на предметах. Основные принципы и способы прицеливания.	4 часа

	Стрельба из положения лёжа, с колена, со стола, стоя с опорой и без опоры локтей. Стрелковые игры. Стрельбы на результат.	
Полоса препятствий	Преодоление полосы препятствий с различным набором упражнений: ходьба глубокими выпадами по гимнастической скамейке; прыжки по «кочкам» (меткам на полу); лазание подтягиванием из положения лежа по наклонной гимнастической скамейке с последующим переходом в лазание по гимнастической стенке; кувырки вперед слитно; передвижения в упоре лежа продольно на брусьях; перелезание; лабиринт; бег по буму; преодоление препятствия; прохождение по рукоходу; лазание по лестнице.	4 часа
Круговая тренировка	По станциям, выполнение упражнений направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств: силы, выносливости, ловкости, координации, гибкости, быстроты.	4 часа

Планируемые результаты

Личностные планируемые результаты:

- ориентация обучающихся на реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

Метапредметные планируемые результаты:

1. Регулятивные универсальные учебные действия

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные планируемые результаты:

I. Теоретическая подготовка

- Характеризовать проведение античных Игр олимпиады; исторические вехи развития отечественного спортивного движения; цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения;
 - объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр, характеризовать современные Олимпийские игры;
 - знать этапы развития комплекса ГТО;
 - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
 - знать прославленных спортсменов, принёсших славу отечественному спорту;
 - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
 - применять базовые понятия физической культуры в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками; излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
 - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни; раскрывать понятия ЗОЖ и раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений;
 - знать роль опорно-двигательного аппарата и мышечной системы в осуществлении двигательных актов;
 - выполнять контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью;
 - соблюдать правила снижающие появление нарушений позвоночника, свода стопы, органов зрения;
 - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать восстановительные мероприятия с помощью банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

II. Технические элементы спортивных игр

Технические элементы баскетбола:

- Выполнять передачи мяча одной рукой от плеча и от груди двумя руками в движении;

- выполнять ведение мяча с изменением высоты отскока; перевод мяча с руки на руку, под ногой, на месте и в движении; скоростное ведение мяча по прямой, с изменением направления движения; комбинации из различных способов техники передвижений с мячом; перевод мяча под ногой и с руки на руку в движении;

- выполнять бросок одной рукой с места с линии штрафного броска; броски мяча в кольцо с расстояния 6,5 м; бросок мяча в движении на два шага после ведения.

- знать правила игры и жесты судей: пробежка, двойное ведение, пронос мяча, три секунды, пять секунд, восемь секунд, «зона», игра ногой, спорный мяч, направление вбрасывания мяча, замена, разрешение выйти на площадку, тайм-аут; начисление очков и показ номера игрока; персональные фолы (замечания): неправильная игра руками, блокировка, толчок, обоюдный фол, технический, неспортивный, дисквалифицирующий.

Технические элементы волейбола:

- Выполнять передачи мяча над собой во встречных колоннах, в парах, в тройках; передачи мяча сверху и снизу над собой, в стену, через сетку;

- выполнять нижнюю прямую подачу; верхнюю прямую подачу; нижнюю и верхнюю прямую подачу мяча в заданную часть площадки;

- знать правила игры и жесты судей: размер площадки, продолжительность игры, переход игроков, разрешение подавать, подающая команда, мяч «за», мяч в «площадке», касание мяча, смена площадок, тайм-аут, замена, касание сетки, смена площадок, двойное касание, переход на площадку соперника, обоюдная ошибка, предупреждение за неправильное поведение, удаление, конец партии, задержка при подаче, ошибка при переходе, двойное касание, четыре удара, ошибка при подаче, захват, переход на площадку соперника, ошибка при атакующем ударе.

Технические элементы футбола:

- Выполнять скоростное ведение мяча по прямой; вокруг фишек-ориентиров (дальней ногой от препятствия);

- выполнять удар по неподвижному мячу с короткого и длинного разбега; катящемуся мячу внешней частью подъёма в цель (ворота, мишень на стенке);

- знать правила игры и жесты судей: продолжительность матча по футболу и мини-футболу, размеры ворот и игрового поля, состав команд, взятие ворот, штрафной удар и удар от ворот, угловой удар, пенальти, игра вратаря во вратарской зоне, ввод мяча в игру из за боковой линии; персональные фолы (замечания): жёлтая и красная карточка, дисциплинарные взыскания.

Технические элементы флорбола:

- Выполнять остановку мяча пером клюшки в «захват» и подошвой ноги; разновидности «заметающих» бросков и кистевых бросков;

- выполнять разновидности ведения мяча дриблингом и без его отрыва от пера клюшки; ведение мяча на максимальной скорости по прямой и с изменением направления движения.

Комбинации из технических элементов спортивных игр:

- Выполнять комбинации из передвижений без мяча, технических элементов волейбола, баскетбола; флорбола и футбола.

III. Гимнастика с элементами акробатики

- Выполнять разновидности кувырков вперёд и назад; связки из изученных кувырков;

- выполнять равновесие на одной; боковое и фронтальное равновесие с захватом и без захвата;

- выполнять упражнения в седах и упорах;

- выполнять прыжки со сменой ног; прыжки вверх с поворотом на 180°, 360°, 540°; повороты на одной ноге на 180°, 360°, 540°, 720°;

- выполнять разновидности стоек на голове и руках; стойки на руках;

- выполнять боковые перевороты с опорой на одну и две руки; темповые перевороты; медленные перевороты вперёд и назад;

- выполнение комбинаций и связок из изученных технических элементов.

IV. Общая физическая подготовка

- Выполнять упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости, координации.

V. Лёгкая атлетика

- Выполнять бег с низкого и высокого старта; равномерный и переменный бег до 45 минут;

- выполнять передвижения спортивной ходьбой;

- выполнять метание гранаты (700 гр. мальчики, 500 гр. девочки) на дальность с места, длинного и короткого разбега.

VI. Прикладная подготовка

- Выполнять основные способы плавания – баттерфляй, брасс, кроль на спине, кроль на груди;

- выполнять стрельбу из электронного и пневматического оружия;

- преодолевать полосы препятствий с различным набором упражнений и препятствий;

- выполнять по станциям упражнения круговой тренировки, направленных на развитие двигательных способностей и основных физических качеств.

Календарный учебный график

Календарный учебный график является составной частью образовательной программы, содержащий комплекс основных характеристик образования и определяющий даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, продолжительность каникул, сроки проведения контрольных.

Календарный учебный график составляется для каждой учебной группы первого и второго года обучения.

Календарный учебный график для первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Календарный учебный график для второго года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

№	Средства материально-технического обеспечения	Количество (шт.)
Гимнастика		
1	Стенка гимнастическая	11
2	Гимнастические скамейки	10
3	Гимнастические коврики	25
4	Маты гимнастические	8
5	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
6	Навесная перекладина	4
7	Обручи гимнастические	15
8	Скакалка гимнастическая	40
Лёгкая атлетика		
9	Барьеры легкоатлетические	6
10	Снаряды для метания	20
11	граната 500 гр.	6
12	граната 700 гр.	6
13	малый мяч 150 гр.	8
Спортивные игры		
14	Щиты баскетбольные навесные с сеткой	4
15	Мячи баскетбольные (№5, 6, 7)	50
16	Мячи волейбольные	18
17	Клюшки для флорбола	8
18	Мячи для флорбола	6
19	Сетка для переноса мячей	2
20	Сетка волейбольная	2
21	Мячи футбольные	20
22	Насос для накачивания мячей	1
Измерительные приборы		
23	Секундомер	4
24	Пульсометр	2
25	Кистевой динамометр	1
26	Весы	1
Средства первой медицинской помощи		
27	Аптечка медицинская	1
Спортивные залы		
28	Большой спортивный зал игровой 24x12м (с раздевалками для мальчиков и девочек , туалетами для мальчиков и девочек).	1
29	Малый спортивный зал 5x12 м (с разбирающимся татами, комплектом шведских стенок и зеркалами).	1
30	Зал силовой подготовки	1
31	Кабинет учителя (включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды).	1
32	Подсобное помещение для хранения инвентаря и	1

	оборудования (включает в себя стеллажи, контейнеры).	
Пришкольный стадион (площадка)		
33	Гимнастический городок	1
34	Площадка игровая баскетбольная	2
35	Площадка игровая волейбольная	1
36	Площадка игровая футбольная	1
37	Дорожка легкоатлетическая с гаревым покрытием (500м)	1
38	Полоса препятствий	1

Учебно-методическое обеспечение

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения опирается на некоторые общие положения - **принципы**, которые отражают закономерности педагогического процесса и в связи с этим носят обязательный характер при решении образовательных и воспитательных задач. К основным принципам обучения относятся: принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности.

Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности. Ни один из них не может эффективно реализовываться вне связи с другим. Более подробно можно перечислить наиболее важные.

Принцип наглядности. Наглядность — необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное — создать правильное представление, образ двигательного действия или отдельного элемента перед попыткой выполнить его.

Непосредственную наглядность можно дополнить пособиями, техническими средствами, имитационными действиями с помощью предметов, образными выражениями.

Тренировочное задание может восприниматься не только глазами, но и другими органами чувств. В некоторых спортивных движениях важную роль играет ритм. В этом случае понятие «наглядность» включает и слуховое восприятие, дополняющее зрительное.

Принцип наглядности должен присутствовать не только на этапе первоначального обучения, но и на других этапах технического совершенствования двигательного действия.

Принцип доступности. Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических способностях занимающихся.

Доступность не означает отсутствие трудностей в тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Занимающийся в этом процессе — не пассивный субъект, а активно действующее лицо. Полное соответствие между возможностями и трудностями при мобилизации всех сил занимающегося и означает оптимальную меру доступности.

Принцип систематичности. Принцип систематичности — это, прежде, всего регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха. При проведении учебно-тренировочных занятий во многом обеспечивает преемственность и последовательность в освоении учебного материала.

Повторяемость и вариативность в применении различных упражнений и заданий в оптимальных временных отрезках также являются обязательными составляющими принципа непрерывности.

СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Практическая реализация принципов обучения подразумевает применение адекватных средств и методов. На занятиях широко используются как общепедагогические, так и специфические средства.

Общепедагогические средства широко применяют практически на всех этапах обучения. Практическому изучению материала на занятиях всегда предшествует сообщение определенной информации о предмете изучения.

С помощью слова педагог организует занимающихся, ставит перед ними задачи, дает оценку выполнению и вносит коррективы в процесс обучения.

Создание четкого, верного представления об изучаемом техническом приеме или тактическом взаимодействии предполагает демонстрацию их рациональных образцов с помощью средств наглядности: учебных фильмов, фото, макетов и схем, а так же непосредственного показа изучаемых двигательных действий.

К **специфическим средствам** обучения относятся физические упражнения, которые подразделяют на вспомогательные и основные, критериями такого разделения служат их содержание и направленность воздействия на организм занимающихся.

Вспомогательные упражнения включают двигательные действия, создающие специальный фундамент для успешного овладения техникой двигательных действий. С их помощью решается задача разносторонней физической подготовки и развитие координационных и кондиционных способностей.

Основные упражнения направленные на овладение техникой двигательных действий. К ним относятся так же игровые задания, которые требуют эффективного воспроизведения технико-тактических действий в вариативных условиях, включая игровое противоборство.

При обучении широко применяются *подводящие упражнения*, а на этапе закрепления эффективны упражнения *сопряженного характера*.

Изученные технические действия закрепляются в подвижных и спортивных играх. Эти средства комплексного воздействия на занятиях наиболее эмоциональные, а соответственно особенно популярны у занимающихся.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом.

Используемые на занятиях методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные, 3) практические.

К **словесным** методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или более подготовленным учеником.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: видео и фото материал, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Большое значение имеют методы **ориентирования**. С помощью предметных или условных ориентиров ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления.

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков.

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой физического упражнения, сочетания приёмов отдельными учениками или технических взаимодействий группой занимающихся.

Так как эффективность и результативность рациональных действий требует проявления на должном уровне координации в сочетании с быстротой мышления, необходимо регулярно включать в тренировочный процесс новые, не знакомые или видоизменённые упражнения связанные с координационной трудностью. Для этого используются методы **строго регламентированного и не строго регламентированного варьирования**.

К первым можно отнести (условно) 3 группы методических приёмов.

I группа – приемы строго заданного варьирования отдельных характеристик или всей формы привычного двигательного действия:

а) изменение направления движения (бег или ведение мяча с изменением направления движения).

б) изменение силовых компонентов (ведение слегка спущенных мячей, чередование метаний при использовании мячей разной массы на дальность и в цель, прыжки в длину или вверх с места, в полную силу, вполсилы, в одну треть силы);

в) изменение скорости или темпа движений (броски в корзину, ведение и передачи мяча в непрерывном темпе – ускоренном или замедленном);

г) изменение ритма движений;

д) изменение исходных положений (ускорения, ведение, передачи мяча лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, из положения приседа.)

е) варьирование конечных положений (бросок вверх из и.п. стоя, ловля-сидя; бросок вверх из и. п. Сидя, ловля-стоя; бросок вверх из и. п. лежа, ловля-сидя или стоя и т.п.);

ж) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (игровые упражнения и комбинации из технических элементов спортивных игр на уменьшенной площадке);

II группа - приемы выполнения привычных двигательных действиях в непривычных сочетаниях:

а) усложнение привычного действия добавочными движениями (прыжок вверх с поворотом на 360° после выполнения кувырка или серии кувырков; ловля или передачи мяча с предварительным хлопком в ладоши; подскоки на двух ногах с одновременными движениями мячом в руках и др.);

б) комбинирование двигательных действий (объединение отдельных освоенных упражнений или двигательных действий в новую комбинацию,

выполняемую сходу; включение вновь разученного двигательного действия в состав уже разученных технических действий.);

в) “зеркальное” выполнение упражнений (ведение или броски “не ведущей рукой”; выполнение, “бросковых” шагов с другой ноги и стороны; переворот в сторону через «неведущую» руку).

III группа - приемы ведения внешних условий, строго регламентирующих направлений и пределы варьирования:

а) использование различных сигнальных раздражителей, требующей срочной перемены действий (изменение скорости или темпа выполнения упражнений по звуковому или зрительскому сигналу, мгновенный переход от одних действий к другим по звуковому сигналу);

б) усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования (ловля и передача двух мячей с отскоком и без отскока от стены; жонглирование двумя и одной рукой);

в) выполнение освоенных двигательных действий после “раздражения” вестибулярного аппарата (ведение по прямой или выполнение бросков в корзину сразу после кувырков);

г) совершенствование техники двигательных действий после соответствующей (дозированной) физической нагрузки или на фоне утомления (закрепление техники двигательных действий на фоне утомления; выполнение серии штрафных бросков или волейбольных подач после каждой серии интенсивных заданий);

д) выполнение упражнений в условиях, ограничивающих или исключающих зрительный контроль (акробатические упражнения, ведение, передачи и броски мяча в кольцо с закрытыми глазами);

При применении методов **вариативного упражнения** необходимо учитывать следующие основные правила:

-использовать небольшое количество (8-12) повторений разнообразных физических упражнений, предъявляющих сходные требования к способу управления движением;

-многократно повторять эти упражнения, как можно чаще и целенаправленнее, изменяя выполнение отдельных характеристик и двигательного действия в целом, а также условия осуществления этих действий.

Обобщая выше сказанное хочется заметить, что ведущими методами являются методы строго регламентированного варьирования и должны занимать больше места при формировании координационных способностей.

Формы аттестации

Важнейшей функцией управления процессом подготовки, наряду с планированием, является педагогический контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы на всех этапах подготовки.

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития, уровня технической и физической подготовленности.

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий и вносятся коррективы в ход педагогического процесса.

В процессе обучения используются следующие виды педагогического контроля:

1. *Предварительный контроль* проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

2. *Оперативный контроль* предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

3. *Текущий контроль* проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. *Этапный контроль* служит для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одного этапа обучения. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

5. *Итоговый контроль* проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового учебного плана, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля являются основой для последующего планирования учебного процесса.

Формы текущего контроля за уровнем подготовленности обучающихся

1). При прохождении раздела теоретическая подготовка использовались стандартизированные теоретические контрольные работы.

2). Контроль за уровнем технической подготовленности разделов гимнастика и спортивные игры проводится в форме выполнения **комбинации из проверяемых технических элементов**.

3). Контроль для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств, уровня выполнения легкоатлетических упражнений и прикладно - ориентированной подготовленности проводится в **форме тестовых упражнений**.

Характеристика форм текущего контроля за уровнем подготовленности обучающихся

1). Стандартизированная теоретическая контрольная работа – оценочный материал, позволяющий определить уровень достижения планируемых результатов по всем изученным темам.

Каждое задание в стандартизированной контрольной работе оценивает конкретный теоретический предметный планируемый результат, формулировки заданий повышенного уровня сложности позволяют оценить кругозор обучающихся. Оценивается стандартизированная контрольная работа по принципу сложения, то есть отметка определяется по проценту набранных баллов от максимально возможного.

Требования к стандартизированной контрольной работе

Оценочный материал включает текст стандартизированной контрольной работы и спецификацию. Текст стандартизированной контрольной работы включает задания повышенной сложности, в том числе содержащие региональный материал. Комплекты заданий обеспечивают проверку широкого аспекта планируемых результатов.

2). Комбинация из изученных технических элементов позволяет оценить уровень достижения запланированных двигательных умений и навыков в спортивных играх и акробатике.

Испытание представляет собой последовательное, технически правильное выполнение различных изученных технических элементов (в спортивных играх за минимально короткий отрезок времени).

Требования к комбинации с использованием набора технических элементов

Инвентарь и материально – техническое оборудование должны соответствовать программе тестового испытания, уровню подготовленности, индивидуальным особенностям, возрасту и полу испытуемых.

Комбинация для проверки необходимых двигательных умений по спортивным играм должна иметь описание используемого оборудования, расположение инвентаря, порядок выполнения задания, схему выполнения задания, критерии оценивания и систему штрафов за неверное выполнение упражнения. В качестве примера рекомендуется использовать

Комбинация по акробатике проводится в виде выполнения гимнастических и акробатических элементов, которые имеют строго обязательный характер и

порядок. Общая стоимость всех выполненных элементов и соединений составляет максимально возможную оценку за трудность упражнения, равную 10 баллов, из которой вычитаются сбавки за технические ошибки.

Комбинация должна быть представлена в форме таблицы, в которой указывается порядок выполнения технических элементов, название технических элементов, стоимость выполнения каждого элемента или связки, итоговая сумма баллов (максимально возможный балл).

После таблицы должны быть указаны критерии оценивания и требования к выполнению элементов.

3). Тестовые упражнения — это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека. Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест. В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Требования к тестовым упражнениям

Оценочный материал должен включать:

- перечень контрольных тестов-упражнений и нормативов разбитый по годам обучения и половому признаку (мальчики, девочки);
- для учёта индивидуальных особенностей обучающихся, на каждое проверяемое физическое качество должно быть представлено не менее двух контрольных упражнений, (например, при выполнении подтягивания на высокой перекладине из виса, учитывать весоростовые показатели и возможную замену данного вида испытания на отжимания от пола в упоре лёжа);
- описание тестового упражнения должно содержать название теста, описание задания, методические указания к выполнению, перечень используемого оборудования, перечень ошибок допущенных во время выполнения задания при которых результат не засчитывается, способ фиксации конечного результата;
- описание критерий и форм оценивания;
- описание способов организации работы над ошибками, обеспечивающей формирование у учащихся познавательной рефлексии;
- по возможности разработанную электронную форму для отслеживания динамики индивидуальных достижений обучающихся в течение учебного года.

Требования к содержанию спецификации оценочных материалов

Спецификация должна включать в себя следующие пункты:

- цель, уточняющую достижение каких планируемых результатов проверяется в данной работе;
- распределение заданий по разделам программы в табличной форме

Методика оценки полученных данных

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет теоретической и физической подготовленности.

I. Теоретическая подготовка

Уровень теоретической подготовленности определяется путём решения тестовых заданий в различной форме представления вопросов, которые составляют в зависимости от пройденного материала. Несколько вариантов теоретических контрольных работ представлены в приложении 1.

Итоги каждого тестирования рассчитываются по формуле и определяется уровень теоретической подготовленности по таблице №1.

Формула для расчета:

$$X = 20 * N / M$$

X – зачётный балл участника;

20 - максимально возможный «зачетный» балл в теоретической подготовке (по регламенту Всероссийской олимпиады);

N – результат участника

M - максимально возможный результат в представленных тестах.

Пример: участник выполнил тестирование и набрал 34 балла, а максимально возможный результат составляет 45 баллов.

*Результат участника $34 * 20 / 45 = 15,11$. Результат фиксируется с точностью до сотых!!!*

Уровень теоретической подготовленности

Таблица № 1

	низкий	средний	высокий
Результат, переведённый в баллы по формуле	менее 10,00	10,10 – 13,90	выше 14,00

II. Технические элементы спортивных игр

Уровень подготовленности в технических элементах спортивных игр определяется путём выполнения комбинаций с различным набором технических элементов баскетбола, футбола, волейбола и флорбола. Несколько вариантов комбинаций представлены в приложении 2.

Уровень подготовленности определяется по таблице №2.

Уровень технической подготовленности по техническим элементам спортивных игр

Таблица № 2

Номер комбинации	низкий		средний		высокий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Комбинация № 1 (мин/сек)	1,20,0	1,23,0	57,0	1,05,0	50,0	56,0
Комбинация № 2 (мин/сек)	1,10,0	1,15,0	52,0	57,0	45,0	49,0
Комбинация № 3 (мин/сек)	1,15,0	1,20,0	55,0	1,00,0	48,0	55,0

III. Гимнастика с элементами акробатики

Уровень подготовленности в гимнастике с элементами акробатики определяется путём выполнения акробатических комбинаций разного уровня сложности. Несколько вариантов комбинаций представлены в приложении 3.

Уровень подготовленности определяется по таблице №3 согласно требованиям к технике выполнения элементов.

Уровень технической подготовленности по гимнастике с элементами акробатики

Таблица № 3

Номер комбинации	низкий		средний		высокий	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Комбинация № 1 (балл)	7,5	7,8	8,8	8,8	9,5	9,6
Комбинация № 2 (балл)	11,0	11,0	12,3	12,4	13,3	13,5
Комбинация № 3 (балл)	17,5	17,6	18,1	18,3	19,2	19,4
Комбинация № 4 (балл)	17,3	17,3	18,2	18,4	19,1	19,2

IV. Общая физическая подготовка

Уровень общей физической подготовленности определяется путём проведения тестирования основных физических качеств. Описание тестов и методика выполнения описаны в приложении 4. Уровень подготовленности определяется по таблице №4.

Уровень общефизической подготовленности

Таблица № 4

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ					
					ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
					высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	15	9	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше
			16	10	5,1 и меньше	5,2 – 6,7	5,8 и больше	4,6 и меньше	4,7 – 5,4	5,5 и больше
			17	11	5,0 и меньше	5,1 – 5,5	5,6 и больше	4,5 и меньше	4,6 – 5,2	5,3 и больше

2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	15	9	200 и более	199-161	160 и меньше	240 и больше	239-191	190 и меньше
			16	10	200 и больше	164-131	170 и меньше	245 и больше	244-201	200 и меньше
			17	11	210 и больше	181-145	175 и меньше	250 и больше	249-206	205 и меньше
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	15	9	9,8 и менее	9,9-11,3	11,4 и более	9,2 и менее	9,3-10,7	10,8 и более
			16	10	9,6 и менее	9,7-11,1	11,2 и более	9,1 и менее	9,2- 10,5	10,6 и более
			17	11	9,6 и менее	9,7-10,8	10,9 и более	9,0 и менее	9,1- 10,3	10,4 и более
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	15	9	4,25 и меньше	4,26-5,14	5,15 и более	3,35 и менее	3,36-4,24	4,25 и более
			16	10	4,20 и меньше	4,21-5,04	5,05 и более	3,25 и менее	3,26-4,14	4,15 и более
			17	11	4,10 и меньше	4,11-4,54	4,55 и более	3,15 и менее	3,16-4,09	4,10 и более
5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (дев.)	15	9	20 и более	19-9	8 и менее	15 и более	14-10	9 и менее
			16	10	22 и более	21-13	12 и менее	18 и более	17-11	10 и менее
			17	11	25 и более	24-16	15 и менее	20 и более	19-13	12 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь (см.)	15	9	21 и более	20-12	11 и менее	15 и более	14-9	8 и менее
			16	10	23 и более	22-14	13 и менее	18 и более	17-11	10 и менее
			17	11	25 и более	24-16	15 и менее	20 и более	19-12	11 и менее
7	Скоростно - силовая выносливость	Поднимание туловища, количество раз за 1мин.	15	9	47 и более	46-37	36 и менее	52 и более	51-39	40 и менее
			16	10	51 и более	50-39	38 и менее	56 и более	55-43	42 и менее
			17	11	55 и более	54-41	40 и менее	60 и более	59-46	45 и менее

V. Лёгкая атлетика

Уровень подготовленности в легкоатлетической подготовке определяется путём сдачи контрольных нормативов. Уровень подготовленности определяется по таблице №5.

Уровень подготовленности по легкоатлетической подготовке

Таблица № 5

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ					
				ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 100 м с высокого старта, сек.	15	9	16,3 и меньше	16,4–17,9	18,0 и больше	13,7 и меньше	13,6-14,5	14,6 и больше
		16	10	16,2 и меньше	16,3-17,7	17,8 и больше	13,6 и меньше	13,7-14,4	14,5 и больше
		17	11	16,0 и меньше	16,1-17,5	17,6 и больше	13,4 и меньше	13,5-14,2	14,3 и больше
2	Бег 300 м (дев.), сек, 500 м (мал.) мин/сек	15	9	53,5 и менее	53,6-58,9	59,0 и более	1,25,0 и менее	1,25,1-1,33,9	1,34,0 и более
		16	10	52,5 и менее	52,6-57,9	58,0 и более	1,23,0 и менее	1,23,1-1,30,9	1,31,0 и более
		17	11	51,0 и менее	51,1-56,9	57,0 и более	1,21,0 и менее	1,21,1-1,28,9	1,29,0 и более
3	Бег 2000 м (дев.), 3000 м (мал.) мин/сек	15	9	8,25 и меньше	8,26-8,14	9,15 и более	11,45 и менее	11,46-13,09	13,10 и более
		16	10	8,20 и меньше	8,21-8,04	9,05 и более	11,30 и менее	11,31-12,59	13,00 и более
		17	11	8,10 и меньше	8,11-8,54	8,55 и более	11,15 и менее	11,16-12,29	12,30 и более

VI. Прикладная подготовка

Уровень прикладной подготовленности определяется путём сдачи контрольных нормативов. Описание тестов и методика выполнения описаны в приложении 5.

Уровень подготовленности определяется по таблице №6.

Уровень прикладной подготовленности

Таблица № 6

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ					
				ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Плавание 50 м, сек.	15	9	49,0 и меньше	16,4–17,9	59,0 и больше	45,0 и меньше	45,1-58,9	56,0 и больше
		16	10	47,0 и	16,3-17,7	57,0 и	42,0 и	42,1-56,9	53,0 и

				меньше		больше	меньше		больше
		17	11	45,0 и меньше	16,1-17,5	55,0 и больше	41,0 и меньше	41,1-54,9	51,0 и больше
2	Метание гранаты весом 700 г. (мал.) и 500 г. (дев.), метры	15	9	18 и более	17-12	11 и менее	30 и более	29-24	23 и менее
		16	10	19 и более	18-13	12 и менее	32 и более	31-26	25 и менее
		17	11	20 и более	19-14	13 и менее	35 и более	34-29	28 и менее
3	Стрельба из пневматической винтовки; положение сидя с опорой локтей о стол; расстояние до мишени 10 м; очки.	15	9	21 и более	20-14	13 и менее	21 и более	20-14	13 и менее
		16	10	23 и более	22-15	14 и менее	23 и более	22-15	14 и менее
		17	11	25 и более	24-16	15 и менее	25 и более	24-16	15 и менее
	Стрельба из электронного оружия; положение сидя с опорой локтей о стол; расстояние до мишени 10 м; очки.	15	9	27 и более	26-16	15 и менее	27 и более	26-16	15 и менее
		16	10	28 и более	27-17	16 и менее	28 и более	27-17	16 и менее
		17	11	30 и более	29-19	18 и менее	30 и более	29-19	18 и менее

Оценочные материалы

Основной целью оценочных материалов, обеспечивающих оценку планируемых результатов освоения программы, является качественное планирование работы в течение учебного года с определением форм и видов контроля за успеваемостью обучающихся.

Результаты, полученные в ходе проверки, помогают оперативному планированию обучения в следующих направлениях:

- выбор наиболее рациональных методов и приёмов учебной работы;
- правильному дозированию изучаемого материала;
- поиск оптимальных форм учебной работы;
- активизация внимания и интереса к изучаемому материалу.

Учебный процесс организуется не только ради получения необходимого уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся, но и для самостоятельного проведения занятий по обучению двигательным действиям, анализу особенности их выполнения, выявление ошибок и своевременное их устранение.

Комплект оценочных материалов представлен в приложениях:

Приложение 1 (теоретические контрольные работы)

Приложение 2 (контрольные комбинации по спортивным играм)

Приложение 3 (контрольные комбинации по акробатике)

Приложение 4 (тестовые упражнения по ОФП)

Приложение 5 (тестовые упражнения по прикладной подготовке)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям: М"ФКиС", 1985, 193 с.
2. Барышников, В.Я., Громыко Ю.И. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс: нормативные требования и алгоритм внедрения: информационно-иллюстрированный материал для организаторов физкультурно-спортивного движения, руководителей образовательных организаций. Специалистов физической культуры и спорта: практическое руководство / - Екатеринбург: ОГ ФСО «Юность России», 2014.-68с.
3. Буйлова, Л. Н. Дополнительное образование в современной школе / Л. Н. Буйлова, Н. В. Кленова. – М. : Сентябрь, 2004. – 192 с.
4. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Мн., 1978.
5. Дополнительные общеразвивающие и предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта: вопросы и ответы : метод. рекомендации / авт.-сост. Ю. В. Ребикова, Л. Н. Меньшенина ; под ред. А. В. Кислякова. – Челябинск, 2017. – 90 с.
6. Захаров, Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2009.-368 с
7. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания. М., 1983.
8. Кузнецова, З.И. Когда и почему?: Критические периоды развития физических качеств // Физическая культура в школе. 1975. N 1.
9. Платонова, В.Н. Энциклопедия Олимпийского спорта: Олимпийская литература, 2002 – 2004 г.
10. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
11. Портнов, Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры - М., 2004.
12. Родиченко, В.С. и др., Твой олимпийский учебник [текст]: учеб. пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России.-26-е изд., перераб. и дополн. – М.: Советский спорт, 2017. – 224 с.
13. Логинова, Л. Г. Дополнительное образование детей / Л. Г. Логинова. – М. : ВЛАДОС, 2002.
14. Лях, В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя,, 1989.
15. Лях, В.И. Развитие координационных способностей в школьном возрасте // Физкультура в школе, N 5, 1987.
16. Марьясов, С.К. Обучать умению управлять своими движениями // Физическая культура в школе. 1983. N 12.
17. Манжелей, И.В. Модели физического воспитания // ТиПФК, №6, 2012.
18. Назаров, В.П. Координация движений у детей школьного возраста. М., 1969.
19. О дополнительном образовании детей в нормативных документах и методических рекомендациях федерального и регионального уровней: вопросы и

ответы : методические рекомендации / авт.-сост.: Ю. В. Ребикова, А. В. Щербаков / под ред. А. В. Кислякова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2016. – с. 112.

20. Обновление содержания и технологий дополнительного образования детей: сборник материалов эффективного управленческого опыта образовательных организаций, реализующих научно-прикладные проекты. В 2 ч. Ч. 1. Формирование единых подходов к оценке дополнительных общеобразовательных программ на региональном уровне / под ред. Н. В. Каменковой, А. В. Кислякова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2017. – 88 с.

21. Содержание и технологии дополнительного образования детей в условиях реализации современной модели образования : сборник кейсов практических заданий по образовательной программе дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) / А. В. Кисляков, А. В. Щербаков, К. С. Задорин и др. ; под ред. А. В. Кислякова. – Челябинск : ЧИППКРО, 2015. – 64 с.

22. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М. : Аркти, 2005. – 318 с. – Библиогр.: с. 311-316.

23. Фарфель, В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975.

24. Филатова, М. Н. Методические рекомендации по разработке и оценке качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ / М. Н. Филатова, Л. Н. Буйлова. – М. : ГАОУ ВО МИОО, 2016. – 196 с.

25. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования/ Министерство образования и науки Российской Федерации. М.: Просвещение, 2011.

26. Чесноков, Н.Н. Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету «Физическая культура»: методическое пособие / Н.Н. Чесноков, Д.А. Володькин. – М.: Физическая культура, 2014. – 138 с.

27. Чесноков, Н.Н., Володькин Д.А. Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2014. № 4-2. С. 238-244.

28. Шелемин, А.М. Один из эффективных методов // Физическая культура в школе. 1981. N 11.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Айриянц А.Г. Легкая атлетика. М., Физкультура и спорт, 2000.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
3. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
4. Вайн, Хорст Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. - 244 с.
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.
6. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для ин-тов физ. культ. Под ред. В.М. Смолевского. Издание 3-е, перераб., доп., М., Физкультура и спорт, 1987, 336с., ил.
8. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселев Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М., Советский спорт, 1991, 96с.
9. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. М., Советский спорт, 1990, 64с.
10. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии). - изд. 7-е. - М.: Олимпия, 2007.
11. История физической культуры и спорта / ред. В.В. Столбов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 359 с. 5.
12. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
13. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. - М.: ЁЁ Медиа, 2008. – 633 с.
14. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2011. – 437 с.
15. Кун Л.Н. «Всеобщая история физической культуры и спорта»; Москва 2001.
16. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
17. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 2000г.
18. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 2000 г.
19. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. М., Физкультура и спорт, 1989, 224 с., ил.
20. Теоретическая подготовка юных спортсменов/Под ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981
21. Фомин Н.А. Физиология человека. - М.: Просвещение; Владос, 1995.
22. Цирик, Б. Я. Азбука спорта. Футбол / Б.Я. Цирик, Ю.С. Лукашин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 294 с. 30.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 классы: учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. - М. : ВЛАДОС, 2003.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа знаний: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. - М. : Советский спорт, 2003.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России. - 13-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. - М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
5. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета "Физическая культура" / Под общ. ред. А.Т. Паршикова, В.В. Кузина, М.Я. Виленского. - М.: СпортАкадемПресс, 2003.
6. Чесноков Н.Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: учебно-методическое пособие / Н.Н. Чесноков, А.А. Красников. - М. : Спорт-АкадемПресс, 2002.
7. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету "Физическая культура" / Н.Н. Чесноков, В.В. Кузин, А.А. Красников. - М. : Физическая культура, 2005.
8. Бутин, И. М. Физическая культура: 9-11 классы : учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений / И. М. Бутин, И. А. Бутина, Т. Н. Леонтьева, С. М. Масленников. – М. : ВЛАДОС, 2003.
9. Гурьев, С. В. Физическая культура. 8-9 класс : учебник / С. В. Гурьев, М. Я. Виленский. – М. : Русское слово, 2012. • Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 класс : учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2012.
10. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2012.
11. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 7–9 классы : учебник / Г. И. Погадаев.
12. Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Волгоград : Учитель, 2013.
13. Физическая культура. 5-6-7 классы : учебник / М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова. – М. : Просвещение, 2011.
14. Физическая культура: учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003.
15. Физическая культура: учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «Физическая культура» ; под общ. ред. А. Т. Паршикова, В. В. Кузина, М. Я. Виленского. – М. : СпортАкадемПресс, 2003