

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8 г. Инта».

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор (наименование организации)  
\_\_\_\_\_ И.О. Фамилия  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Программа курса внеурочной деятельности для кадетских классов»**

**Возраст обучающихся:** 10-16  
**Срок реализации:** 5  
**Уровень программы:** *стартовый*

Разработчик программы:  
Учитель  
*Николай Леонидович Берляков*  
*Николай Леонидович Берляков*

Инта , 2023 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы .....	5
1.4. Учебно-тематический план .....	10
1.5. Содержание учебно-тематического плана	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1. Календарный учебный график .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2. Формы аттестации/контроля .....	23
2.3. Оценочные материалы.....	23
2.4. Методическое обеспечение программы .....	23
2.5. Условия реализации программы .....	23
2.6. Воспитательный компонент .....	24
<b>3. Список литературы .....</b>	<b>28</b>

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Программа курса внеурочной деятельности для кадетских классов "Общая физическая подготовка" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "СОШ № 8";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "СОШ № 8";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "СОШ № 8";

### **Направленность (профиль):**

физкультурно-спортивная

### **Актуальность программы:**

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительными особенностями являются:

- направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально климатическими условиями проживания школьников;
- организация содержания программы по разделам, соотносящимся с системными компонентами физкультурной деятельности: «Основы знаний о физкультурной

деятельности» (информационный компонент); «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

#### **Новизна программы:**

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-16.

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений. Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Наполняемость группы:** 15-30

**Объем программы:** 170 часа

**Срок освоения программы:** 5 лет

**Режим занятий:** 1 раз в неделю, 1 час

**Форма(ы) обучения:** очная

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся,

являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы :** Цель данной программы – улучшение качества и повышение эффективности учебно-тренировочного процесса с учащимися специализированных (кадетских) классов, овладение основами физкультурной деятельности с оздоровительной направленностью, приобретение ими инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- целенаправленное совершенствование, развитие физических качеств;
- овладение комплексами физических упражнений оздоровительной направленности с учётом индивидуального физического развития;

#### **Развивающие:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

#### **Воспитательные:**

- воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, тем самым сохраняя гармоничность развития всех основных физических качеств;
- *воспитание морально-волевых качеств;*
- *воспитание гармонично нравственной личности.*

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные образовательные результаты:**

<b>Знания</b>	<b>о</b>	<b>физической</b>	<b>культуре</b>
<b>Ученик</b>			<b>научится:</b>

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- *характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;*
- *руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени*

года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,



- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

*Ученик получит возможность научиться:*

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

**Метапредметные результаты:**

1) Регулятивные универсальные учебные действия

**Выпускник научится:**

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–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



Выпускник

научится:

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

–находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

–выходить за рамки учебного предмета и 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

Выпускник

научится:

–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.);

–координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

–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.

### Личностные результаты:

1.

Личностные:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– 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.

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### 1.3. Учебно-тематический план

#### V КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>ОФП</b>	Основы знаний о физической культуре Влияние возрастных особенностей организма и	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка

	его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	к спортивным играм
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Легкая атлетика</b>	Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Лыжная подготовка</b>	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Элементы единоборств</b>	Освоение техники владения приемами. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа в парах.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

## VI КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.. Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте. Метание мяча в цель и на дальность. Бег по пересеченной местности.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Специальные упражнения на гибкость.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Акробатическая комбинация.	
<b>Волейбол</b>	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча. Освоение основных приемов игры, передачи мяча Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств . Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча) Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Лыжная подготовка</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем полувелочкой. Спуск с горы Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).  Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

### VII КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	<p>Эстафетный бег.контрольных нормативов Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на длинные дистанции.</p>	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<p>Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Перекладина: подтягивания, висы. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину). Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация. ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Лапта</b>	<p>Правила поведения на занятиях по лапте. История игры. Судейство и комплектование команды, Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей актика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Игра по правилам</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	
--	---	--

### VIII КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность. Бег на длинные дистанции.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Перекладина: подтягивания, висы. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину). Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация. и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Футбол</b>	Правила поведения на занятиях по футболу. Стойка и передвижения игрока. Удар по неподвижному мячу Удар по мячу на точность Ведение и обводка. Отбор мяча Самоконтроль при физических	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	занятиях.Отбор мяча. Вбрасывание мяча Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	
<b>Лыжная подготовка</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход. Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени  Прохождение дистанции 2 км на время.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

### IX КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
<b>Легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность.  Бег на длинные дистанции.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове. Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Переключатель: подтягивания, висы. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину). Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	упражнения на силу. Акробатическая комбинация. ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	
<b>Баскетбол</b>	Правила поведения на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока. Ведение на месте. Ловля и передача мяча Ведение с изменением направления. Бросок двумя от головы, снизу в движении. Ведение на месте, с изменением направления. Бросок двумя от головы после остановки прыжком. Правила игры. Мини-баскетбол. Позиционное нападение. Индивидуальная защита. Мини-баскетбол. Мини-баскетбол	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
<b>Лыжная подготовка</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).  Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

### Календарно тематическое планирование 5 класс

Раздел программы	Тема	количество часов
легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	1
	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Метание мяча в цель и на дальность. Бег на длинные дистанции.	1
гимнастика	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	1
	Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической	1



	стенке. Перекладина: подтягивания, висы.	
	Специальные упражнения на силу.Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	1
	Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	1
	Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности.	1
	ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация.	1
	ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	1
<b>ОФП</b>	Техника безопасности на уроках ОФП. Правила поведения на занятиях ОФП.	1
	Круговая тренировка.(приседания,подтягивания,отжимания, планка)	1
	Упражнения на гибкость.	1
	Упражнения на развитие силы.	1
	ОРУ с утяжелителями(гантели,набивные мячи).	1
	ОРУ с мячами(волейбольные,баскетбольные,набивные).	1
	Упражнения на растяжку.	1
<b>лыжная подготовка</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.	1
	Попеременный двухшажный ход. Подъем полувелочкой. Спуск с горы.	1
	Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом	1
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	1
	Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1
	Эстафеты на лыжах. Спуски в «Воротца» из палок, Торможение плугом.	1
<b>Элементы единоборств</b>	Техника безопасности на уроках единоборств (ИОТ-025-2014)	1
	Освоение техники владения приемами.	1
	Освоение техники владения приемами. Развитие силовых способностей	1
	Развитие координационных способностей.	1
	Освоение техники владения приемами.	1
	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
	Освоение техники владения приемами.	1
	Развитие координационных способностей.	1
	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Работа в парах.	1	
<b>легкая атлетика</b>	Спринтерский бег. Бег 30 метров. Метание мяча на дальность. Воздушные ванны.	1
	Прыжок в длину. Бег на средние дистанции.	1
	Бег 1,5 км.на время.	1

	Метание мяча в цель.	
	Бег 60 метров. Эстафетный бег.	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>

**6 класс ( 2 год обучения).**

<b>Раздел программы</b>	<b>Тема</b>	<b>количество часов</b>
<b>легкая атлетика</b>	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	2
	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	2
	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель..	2
	Метание мяча в цель и на дальность. Бег по пересеченной местности.	2
<b>гимнастика</b>	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	1
	Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Перекладина: подтягивания, висы.	1
	Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	1
	Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	1
	Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности.	1
	ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация.	2
	ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	2
	<b>волейбол</b>	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча
Освоение основных приемов игры, передачи мяча		1
Права и обязанности игроков. Верхняя прямая подача мяча через сетку. Приём подачи. Игровые задания.		1
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Развитие физических качеств		1
Технические приемы (нападающий удар, блокирование мяча)		1
Основы судейской технологии. Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		4
Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств		2
<b>лы жн ая но</b>	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении.	1

	Попеременный двухшажный ход.	
	Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы.	1
	Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом	1
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	2
	Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование 7 класс ( 3 год обучения).

Раздел программы	Тема	количество часов
легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	1
	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Метание мяча в цель и на дальность. Бег на длинные дистанции.	1
гимнастика	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	1
	Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Перекладина: подтягивания, висы.	1
	Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	1
	Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	1
	Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности.	1
	ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация.	2
	ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	2
лапта	Правила поведения на занятиях по лапте. История игры.	1
	Судейство и комплектование команды, Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
	Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1

	Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2	
	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	4	
	Игра по правилам	4	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.	1	
	Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы.	1	
	Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом	2	
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	2	
	Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1	
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>	

### Календарно-тематическое планирование 8 класс ( 4 год обучения).

Раздел программы	Тема	количество часов
Легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	1
	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	1
	Метание мяча в цель и на дальность. Бег на длинные дистанции.	1
Гимнастика	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	1
	Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Перекладина: подтягивания, висы.	1
	Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	1
	Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	1
	Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности.	1
	ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация.	1
	ОРУ и задания со скакалкой. Перекладина: подтягивания, висы.	1
Футбол	Правила поведения на занятиях по футболу. Стойка и передвижения игрока.	2
	Удар по неподвижному мячу	2

	Удар по мячу на точность	2
	Ведение и обводка. Отбор мяча	2
	Самоконтроль при физических занятиях. Отбор мяча. Вбрасывание мяча	2
	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	2
	Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	2
лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.	2
	Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы.	2
	Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом	2
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	2
	Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>

### 9 класс (5 год обучения).

Раздел программы	Тема	количество часов
легкая атлетика	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача контрольных нормативов.	2
	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	2
	Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости.	2
	Метание мяча в цель и на дальность. Бег на длинные дистанции.	2
	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	2
гимнастика	Древние Олимпийские игры. ОРУ на гимнастической стенке. Перекладина: подтягивания, висы.	2
	Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове.	2
	Строевые упражнения. Лазание по канату. Опорный прыжок (козел в ширину).	2
	Специальные упражнения на гибкость. Эстафеты развивающие физические способности.	2
	ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Акробатическая комбинация.	2
	ОРУ и задания со скакалкой.	2

	Перекладина: подтягивания, висы.	
баскетбол	Правила поведения на занятиях по баскетболу. Стойка и передвижения игрока.	1
	Ведение на месте. Ловля и передача мяча	1
	Ведение с изменением направления. Бросок двумя от головы, снизу в движении.	1
	Ведение на месте, с изменением направления. Бросок двумя от головы после остановки прыжком.	1
	Правила игры. Мини-баскетбол.	1
	Позиционное нападение. Мини-баскетбол	1
	Индивидуальная защита. Мини-баскетбол.	1
лыжная подготовка	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход.	1
	Попеременный двухшажный ход. Подъем полуелочкой. Спуск с горы.	1
	Одновременный двухшажный ход. Спуск в средней стойке. Торможение плугом	1
	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км на время.	1
	Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1
<b>ВСЕГО</b>		<b>34</b>

#### **1.4. Формы аттестации/контроля**

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры, сдача нормативов,

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование,

**Особенности организации аттестации/контроля:**

Входная аттестация проводится с целью определения уровня знаний, умений, навыков обучающихся, а также их потенциала к развитию.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения ДООП с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных образовательных программ.

#### **1.5. Оценочные материалы**

##### **1.6. Методическое обеспечение программы**

**Методические материалы:**

1. Лях В. И. Физическая культура. 8 – 9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

2. Лях В. И. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010.

**Методики и технологии:**

**Краткое описание работы с методическими материалами:**

##### **1.7. Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15-30и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### **Кадровое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **1.8. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

### **Задачи воспитательной работы**

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся, профориентационное воспитание

### **Формы воспитательной работы**

беседа, лекция, дискуссия, культпоход, фестиваль, конференция, спортивная игра,

### **Методы воспитательной работы**

рассказ, беседа, дискуссия, пример, соревнование, игра, наблюдение, анкетирование, анализ результатов деятельности,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

3. Предметные.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;



- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
  - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
  - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
  - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
1. Личностные:

— ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

— готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность выработать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– 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.

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Экологическая олимпиада «Эко-знайка»	Формирование экологической культуры	Дистанционная	Октябрь

## 2. Список литературы

для педагога:

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу,

работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М., «Просвещение», 2007.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.,1980

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М.,2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.

15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.

16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

**для обучающихся:**

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

**для родителей (законных представителей):**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс», 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981

8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

### **Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:**Программа курса внеурочной деятельности для кадетских классов"Общая физическая подготовка"

**Публичное название:**Программа курса внеурочной деятельности для кадетских классов

**Краткое описание:**  
кадетский класс "Общая физическая подготовка"