

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
«Общая физическая подготовка»**

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

Разработчик программы:
Учитель
Николай Леонидович Берляков
Николай Леонидович Берляков

Инта , 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
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	Ошибка! Закладка не определена.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Календарный учебный график	Ошибка! Закладка не определена.
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
3. Список литературы	28

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:

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:

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.*

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
ОФП	Основы знаний о физической культуре Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Гимнастика с элементами акробатики	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
Легкая атлетика	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
Лыжная подготовка	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	занятий.	
Элементы единоборств	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
Легкая атлетика	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
Гимнастика с элементами акробатики	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. Эстафеты развивающие физические способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу. Специальные упражнения на силу. Акробатика: кувырки, стойка на лопатках и голове. Акробатическая комбинация.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Волейбол	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	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	удар, блокирование мяча) Учебно-тренировочная игра, развитие физических качеств	
Лыжная подготовка	<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> <p>Прохождение дистанции до 3 км без учета времени</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

VII КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Легкая атлетика	<p>ТБ на занятиях по легкой атлетике. Сдача Влияние возрастных особенностей на физическое развитие. Спринтерский бег. Эстафетный бег. контрольных нормативов Беговые и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. Метание мяча в цель и на дальность.</p> <p>Бег на длинные дистанции.</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Гимнастика с элементами акробатики	<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</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

	<p>способности. ОРУ с гантелями. Специальные упражнения на силу.</p> <p>Акробатическая комбинация. ОРУ и задания со скакалкой.</p> <p>Перекладина: подтягивания, висы.</p>	
Лапта	<p>Правила поведения на занятиях по лапте. История игры. Судейство и комплектование команды, Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей</p> <p>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
Лыжная подготовка	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при обморожении. Попеременный двухшажный ход Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Подъем полуелочкой. Спуск с горы. Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Спуск в средней стойке. Торможение плугом Одновременный двухшажный ход.</p> <p>Прохождение дистанции 2 км на время. Лыжные ходы (учебный круг).</p> <p>Прохождение дистанции до 3 км без учета времени</p>	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм

VIII КЛАСС

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА	ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
------------------	--------------------	---------------------------------------

Легкая атлетика	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
Гимнастика с элементами акробатики	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
Футбол	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 занятиях.Отбор мяча. Вбрасывание мяча Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров Техническая подготовка, игра по упрощенным правилам	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Лыжная подготовка	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. 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
Легкая атлетика	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
Гимнастика с элементами акробатики	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.	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка к спортивным играм
Баскетбол	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
Лыжная	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Оказание Первой помощи при	Соревнования, тестирование, лекция, подготовка

подготовка	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	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 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
	ОФП	Техника безопасности на уроках ОФП. Правила поведения на занятиях ОФП.
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	
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	
	Эстафеты на лыжах. Спуски в «Воротца» из палок, Торможение плугом.	1	
	Элементы единоборств	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	
легкая атлетика	Работа в парах.	1	
	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. Метание мяча в цель.	1	
	Бег 60 метров. Эстафетный бег.	1	
ВСЕГО		34	

6 класс (2 год обучения).

Раздел программы	Тема	количество часов
легкая атлетика	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.	2

	Бег по пересеченной местности.	
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
волейбол	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Освоение основных приемов игры, передачи мяча	1
	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
лыжная подготовка	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.	2
	Лыжные ходы (учебный круг). Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	1
	ВСЕГО	34

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

Раздел программы	Тема	количество часов
л е г к а	ТБ на занятиях по легкой атлетике.	1

	Сдача контрольных нормативов.	
	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
ВСЕГО		34

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).	1
	Прохождение дистанции до 3 км без учета времени	
ВСЕГО		34

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
гимнастика	Правила поведения на занятиях по гимнастике, страховка. Упражнения для мышц брюшного пресса. Акробатика: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках и голове.	2
	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. Перекладина: подтягивания, висы.	2
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.	1

	Подъем полуелочкой. Спуск с горы.	
	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
ВСЕГО		34

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, демонстрировать 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"