****

**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы……………………3**

1.1.Пояснительная записка………………………………………………3

1.2. Цель и задачи программы……………………………………………4

#  1.3.Содержание программы………………………………........................5

# 1.4. Планируемые результаты……………………………………………10

# II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1.Условия реализации программы…………………………………………10

2.2. Формы аттестации и контроля ……………………………………….……11

2.3.Методические материалы……………………………………………….….11

**3. Список литературы ……………………………………………………………..**

3.1. Список литературы для педагога...……………………………………………...12

3.2.Литература для учащихся и родителей……………………………….….12

 Приложение: Оценочные материалы ………………………………….……..13

3

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

# 1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа разработана с учетом ***нормативных документов***:

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
* Приказа Мин-просвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09- 3242);
* Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
* Устава МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  **«**Общая физическая подготовка»имеет физкультурно-спортивную направленность.

# Уровень освоение программы: стартовый.

**Актуальность.** Программа по общей физической подготовке ориентирована на выполнение заказа социума в предоставлении учащимся активных форм деятельности, в воспитании здорового образа жизни, в возможности разностороннего гармоничного физического развития учащихся школьного возраста.

# Отличительная особенность.

Данная программа ориентирована на физическое воспитание учащихся посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все доросли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только

4

добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

**Вариативность.** Программа предусматривает групповое обучение с индивидуальной дозировкой физической нагрузки на каждого обучающегося. Это позволяет создать оптимальные условия для

 реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

**Преемственность.** Обучающиеся имеют базовый уровень знаний, связанный с физической культурой и спортом. Программа дополняет и углубляет знания обучающихся.

**Адресат программы**: программа предназначена для учащихся 10-13 лет. Набор на обучение по Программе производится по заявлению родителей (или законных представителей) учащихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья. Группы комплектуются по возрастному признаку.

Количество учащихся - 15 человек.

**Объем программы:** 144 часа.

**Форма организации занятий**: учебно-тренировочное занятие. Формы теоретических занятий: беседа, лекция. Участие в спортивных соревнованиях: командных, личных первенствах.

**Срок освоения**: Программа рассчитана на один год, реализуется в течение 36 учебных недель.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 академический час – 45 минут, после каждого занятия перерыв 10 минут).

# 1.2. Цель и задачи программы:

**Цель Программы:** развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

# Задачи Программы:

***Воспитательные:***

- способствовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

- способствовать воспитанию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, ответственности, товарищества и взаимовыручки;

- сформировать стремление к победе в соревнованиях только честными способами.

***Развивающие:***

- способствовать созданию устойчивого интереса к занятиям физкультурой;

- развить физические и морально-волевые качества;

- способствовать развитию социальной адаптации детей через занятия физкультурой;

- способствовать развитию функциональных возможностей организма детей, укреплению их здоровья;

- развивать память, мышление;

***Образовательные:***

 - Дать основы технических действий, приемов физических упражнений и научить использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- сформировать теоретические и практические знания, умения и навыки для занятий физкультурой;

- помочь овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоить базовые виды двигательных действий.

#  1.3.Содержание программы

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание**  | **Количество****часов** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **4** |
| **2** | **Практическая подготовка** | **136** |
| 2.1 | Гимнастика | 28 |
| 2.3 | Легкая атлетика | 26 |
| 2.4 | Подвижные игры | 28 |
| 2.5 | Спортивные игры | 28 |
| 2.6 | Лыжная подготовка | 26 |
| **3** | **Контрольные испытания, соревнования** | **4** |
|  | **ВСЕГО ЧАСОВ:** | **144** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела** | **Всего****часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы контроля** |
| **1** | **Теоретическая подготовка** | **4** | **4** |  | **Опрос** |
| 1.1 | Техника безопасности натренировочных занятиях | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2 | Гигиенические требования | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3 | Закаливание | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4 | Дыхательные упражнения.Осанка, профилактические мероприятия. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2** | **Практическая подготовка** | **136** |  | **136** | **Соревнования,****контрольные испытания** |
| 2.1 | Гимнастика | 28 | 2 | 26 | Соревнования,контрольные испытания |
| 2.2 | Легкая атлетика | 26 | 2 | 24 | Соревнования,контрольные испытания |
| 2.3 | Подвижные игры | 28 | 2 | 26 | Соревнования, контрольныеиспытания |
| 2.4 | Спортивные игры(волейбол,баскетбол, футбол, хоккей) | 28 | 2 | 26 | Соревнования, контрольныеиспытания |
| 2.5 | Лыжная подготовка | 26 | 2 | 24 | Выполнение контрольных нормативов |
| **3** | **Контрольные испытания, соревнования** | **4** |  | **4** | Учебные игры |
| 3.1 | Сдача контрольныхнормативов | 1 |  | 1 | Выполнение контрольныхнормативов |
| 3.2 | Участие в соревнованиях | 3 |  | 3 | Соревнованияразличного уровня |
|  | **ИТОГО** | **144** | **14** | **130** |  |

 **1.4 Календарный учебный график**

Учебный год составляет 36 недель, Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию-проводятся соревнования.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема**  | **Кол-во часов** | **Форма занятия**  | **Форма контроля** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях по ОФП. Знания о физической культуре,Овладение техникой страховки и само-страховки на занятиях. | 2 | Инструктаж беседа | наблюдение |
| 2 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для гимнастов.  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдения |
| 3 | ОФП. Спортивные игры (элементы хоккея) | 2 | Групповые практические занятия  | наблюдение |
| 4 | ОФП. Спортивные игры. | 2 | Групповые практические занятия | наблюдение |
| 5 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для гимнастов.  | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 6 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств гимнастов. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 7 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для гимнастов. | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 8 | ОФП. Спортивные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 9 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 10 | Участие в соревнованиях | 2 | индивидуальные  | наблюдение |
| 11 | ОФП. Спортивные игры. | 2 |  индивидуальные  | наблюдение |
| 12 | ОФП. Спортивные игры. | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 13 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные и групповые занятия | наблюдение |
| 14 | ОФП. Упражнения для развития общей и специальной выносливости легкоатлета. | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 15 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 16 | ОФП. Спортивные игры (элементы хоккея) | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 17 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для Хоккеистов. | 2 | Индивидуальные и групповые занятия | наблюдение |
| 18 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости легкоатлета.  | 2 | Групповые занятия | наблюдение |
| 19 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные | наблюдение |
| 20 | Контрольные упражнения | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 21 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для гимнастов. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 22 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей легкоатлета | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 23 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 24 | ОФП. Спортивные игры (элементы хоккея) | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 25 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 26 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств гимнастов | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 27 | Спортивные игры (элементы хоккея) | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 28 | ОФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 29 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств гимнастов | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 30 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 31 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 32 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые индивидуальные | наблюдение |
| 33 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств гимнастов | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 34 | ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной для легкоатлета | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 35 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 36 | ОФП. Спортивные игры (элементы хоккея) | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 37 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 38 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости легкоатлета. | 2 | Групповой индивидуальные занятия | наблюдение |
| 39 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 40 | ОФП. Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости легкоатлета. | 2 | Комбинированный индивидуальные занятия | наблюдение |
| 41 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Индивидуальное индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 42 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 43 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 44 | ОФП. Спортивные игры (элементы хоккея) | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 45 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 46 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств легкоатлета | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 47 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 48 | ОФП. Спортивные игры. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 49 | Контрольные тесты | 2 | Индивидуальные  | наблюдение |
| 50 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей легкоатлета. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 51 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 52 | ОФП. Спортивные игры. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 53 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей гимнастов. | 2 | Индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 54 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств легкоатлета. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 55 |  Контрольные упражнения | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 56 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия е | наблюдение |
| 57 | ОФП. Спортивные игры. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 58 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей гимнастов. | 2 | Комбинированные индивидуальные занятия | наблюдение |
| 59 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей легкоатлета. | 2 | Групповые индивидуальные занятия | наблюдение |
| 60 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 61 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 62 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Групповые индивидуальные  | наблюдение |
| 63 | ОФП. Упражнения для развития силовых качеств гимнастов. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 64 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей гимнастов. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 67 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 68 | ОФП. Подвижные игры. | 2 | Комбинированные и индивидуальные занятия  | наблюдение |
| 69 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств легкоатлета. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 70 | ОФП. Специальные упражнения для футболиста | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 71 | ОФП. Упражнения для развития координационных способностей гимнастов. | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 72 | ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств легкоатлета. | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 73 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 74 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 75 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Групповые и индивидуальные занятия | наблюдение |
| 76 | ОФП. Комплекс специальных упражнений для лыжников | 2 | Индивидуальные занятия | наблюдение |
| 77 | Контрольные испытания  | 2 | Индивидуальные | наблюдения |
| 78 | Участие в соревнованиях | 2 | Индивидуальные | наблюдения |

 **7**

**Содержание программы.**

# 1. Теоретическая подготовка (4 часа) Теория (4 часа)

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях.
2. Гигиенические требования.
3. Правила подвижных и спортивных игр (в процессе практического занятия).
4. Правила соревнований (в процессе практического занятия).
5. Закаливание.
6. Дыхательные упражнения.
7. Осанка, профилактические мероприятия.
8. Техника выполнения двигательных действий (в процессе практического занятия).

# 2. Практическая подготовка (136 часа)

**2.1.Гимнастика (28 часов)**

**Теория (2 часа)**. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

# Практика (26 часов)

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!»,

«Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

 8

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание- разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

# 2.2. Легкая атлетика (26 часов)

**Теория (2 часа)** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

# Практика (24 часов)

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 500 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

**2.3. Подвижные игры (28часов) Теория (2 часа).** Правила игры.

# Практика (26 часов)

«Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки»,

«Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»,

«Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

**2.4. Спортивные игры (28 часов) Теория (2 часа).** Правила игры.

# Практика (26 часов)

 9

Баскетбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; броски двумя руками с места; подвижные игры, приближенные к баскетболу.

 Волейбол: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек; подвижные игры, приближенные к волейболу.

 Футбол: Стойка игрока; перемещения приставным шагом боком, спиной вперед; старты из разных положений, ускорения; остановка и ведение мяча; подвижные игры и эстафеты.

 Хоккей: (без коньков – на снегу, траве) вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы; вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними; забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

# 2.5. Лыжная подготовка (26 часов)

**Теория (2 часа)** Основы техники ходьбы на лыжах.

# Практика (24 часов)

Освоение техники лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг; подъемы, спуски с небольших склонов; передвижение на лыжах и прохождение дистанции; прохождение контрольных отрезков ступающим и скользящим шагом.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4-6 градусов, длина 40-60м.).

Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м. Подъем по склону «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение 150-200 м. (2-3 раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150- 200 м.

Лыжные эстафеты (по кругу 300-400 м).

# Контрольные испытания и соревнования (4 часа) Практика (4 часа)

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

 10

# . Планируемые результаты.

По окончании обучения учащиеся будут знать:

* основные требования к занятиям по ОФП;
* историю развития всех изученных видов спорта;
* гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований,
* влияние физических упражнений на функциональные

возможности организма;

* основы техники и тактики игры в футбол, волейбол, баскетбол, хоккей;
* способы проведения соревнований.

У учащихся

* сформированы навыки дисциплины и самоорганизации;
* развиты двигательные качества (быстрота реакции, выносливость, гибкость, сила);

## привиты гигиенические навыки.

# 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1.Условия реализации программы

 для проведения занятий необходимо;

 Спортивный инвентарь и оборудование (Скакалки, обручи, шведские стенки, лыжи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, шиповки, форма по видам спорта).

2.2. Формы аттестации и контроля

* + беседы, учебные игры;
	+ тестирование;
	+ эстафета;
	+ участие в соревнованиях, контрольных играх;
	+ выполнение контрольных нормативов по ОФП.

#  11

# Способы определения результативности:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.

2.3.Методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

#

#

#  12

#  Список литературы.

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курысь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 c.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего
3. совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 c.
4. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 c.
5. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 c.
6. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 c.
7. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 c.
8. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 c.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 c.
10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 c.
11. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 c.
12. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 c.
13. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 c
14. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 c.

 13

 Приложение1

# Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

В начале года и в конце обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке.

# Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнений** | **10-13 лет** |
| Бег 30м. (сек) | 6,1 |
| Бег 500 сек (сек) | 6,1 |
| Челночный бег 10х5 (сек) | 19,8 |
| Прыжки в длину с места (см) | 140 |
| Метание мяча (м) | 17 |
| Подтягивание в висе (кол-во раз) | 4 |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 16 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 6 |

**Контрольные нормативы по ОФП (девочки)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название упражнений** | **10-13 лет** |
| Бег 30м. (сек) | 6,4 |
| Бег 500 сек (сек) | 6,3 |
| Челночный бег 10х5 (сек) | 20,0 |
| Прыжки в длину с места (см) | 130 |
| Метание мяча (м) | 15 |
| Вис (сек) | 9 |
| Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз) | 12 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 8 |

|  |  |
| --- | --- |
| ФИ учащегося | **Выполнение контрольных нормативов по ОФП** |
| Начало года | Конец года |
| Низкий  | средний | высокий | Низкий  | средний | высокий |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |