

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТЕМРЮКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО
ППМС-центра от «21» апреля 2025 г.
Протокол № 04



Утверждаю
Директор МАУДО ППМС-центр
Приказ от 21 мая 2025 г. №39
Е.Н. Мартынова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Уровень программы:	<u>базовый</u>
Срок реализации программы:	<u>1 год (108 часов)</u>
Возрастная категория:	<u>от 7 до 16 лет</u>
Состав группы	<u>до 15 чел.</u>
Форма обучения:	<u>очная</u>
Вид программы:	<u>модифицированная</u>
Программа реализуется	<u>на бюджетной основе</u>
ID-номер Программы в Навигаторе	<u>164</u>

Автор составитель:
Чуприна Ольга Игоревна
педагог дополнительного образования

г. Темрюк, 2025

Содержание

Введение	3
1. Нормативно-правовая документация программы	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание и планируемые результаты»	
1.1. Пояснительная записка	5
1.1.1. Направленность	5
1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы	5
1.1.3. Отличительные особенности программы	6
1.1.4. Адресат программы	6
1.1.5. Уровень программы, объем и сроки реализации	6
1.1.6. Формы обучения	6
1.1.7. Режим занятий	6
1.1.8. Особенности организации учебного процесса	6
1.2. Цель и задачи программы	6
1.2.1. Цель программы	6
1.2.2. Задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2. Содержание учебного плана	7
1.3.3. Планируемые результаты и способы их проверки	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».	
2.1. Календарный учебный график программы	11
2.2. Раздел программы «Воспитание»	18
2.3. Условия реализации программы	23
2.4. Формы аттестации	23
2.5. Методические материалы	23
2.6. Список литературы	26
Приложения 1-4	28

Введение дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности (далее – Программа) является модифицированной, разработана на основе программ педагогов дополнительного образования, работающих в соответствующем направлении, и с учетом многолетнего, личного опыта педагога дополнительного образования МАУДО ППМС-центр Чуприна Ольги Игоревны.

1. . Нормативно-правовая документация программы

Программа способствует развитию коммуникативных и творческих способностей обучающихся, разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями).

4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07 декабря 2018 г.

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 16 сентября 2020 г. № 500 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по дополнительным общеобразовательным программам».

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»» (действует до 1 сентября 2028 г).

9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПин 1.2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среди обитания».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18 декабря 2015 № 09-3242.

14. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04.

15. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Письмо Минобрнауки от 24.06.2020 № 47.01-13-6067/20).

16. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» муниципального образования Темрюкский муниципальный район Краснодарского края.

Раздел 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, разработана на основе программы «Физическая культура», В.И. Лях, Москва. «Просвещение».2014г.

Данная программа разработана в соответствии с:

1) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» направленные Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;

2) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» разработанных «Институтом развития образования» Краснодарского края, 2016 год;

Программа «Общая физическая подготовка» предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой.

1.1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна. Данная программа создавалась с учётом того, что система занятий физическими упражнениями должна создавать благоприятные условия для раскрытия и развития физических качеств детей.

Актуальность программы заключается в том, что современный образ жизни не позволяет детям в полной мере реализовывать двигательную активность. Эта проблема ставит вопрос о необходимости шире использовать средства физического воспитания для развития детского организма, для повышения его резистентности по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды, для расширения защитных и адаптационных способностей организма.

Программа ежегодно обновляется с учетом динамичного развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы. Это позволяет обеспечить актуальность содержания Программы, соответствие современным требованиям образовательного процесса и индивидуальным потребностям обучающихся. Регулярное пересмотр и обновление материала гарантирует внедрение новых методов обучения, использование современных технологий и актуальных данных, что способствует дальнейшему развитию детей, их всемирному восприятию и интеграции в современное общество. Такой подход обеспечивает не только высокое качество образования, но и формирует у

обучающихся критическое мышление и готовность к жизни в быстро меняющемся мире.

Данная программа может быть интегрирована с предметными дисциплинами школьного обучения: физическая культура, биология.

Педагогическая целесообразность. Не все дети настроены на занятия профессиональным спортом, но при этом хотят следить за своим здоровьем.

Специально подобранные физические упражнения имеют как укрепляющие организм воздействие, так и воспитательное.

Включение в содержание программы игрового компонента способствует развитию личностных качеств детей, формированию и них навыков выполнения командных действий.

1.1.3 Отличительные особенности. Особенностью программы по общей физической подготовке (ОФП) является направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивный инвентарь), регионально-климатическими условиями, сложившимися в крае традициями.

1.1.4 Адресат программы. Программа рассчитана на детей 7-16 лет, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность, с разным уровнем интеллектуального развития, не имеющих медицинских противопоказаний. Состав групп разновозрастной. Количество человек в группе 12-15. Специальная подготовка не требуется. С целью выявления индивидуальных особенностей, в начале года проводится тестирование.

1.1.5 Уровень программы, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы. Уровень базовый.

Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов - 108 часов (3 раза в неделю). Программа реализуется на протяжении 36 учебных недель в течение учебного года (с сентября по май).

1.1.6 Форма обучения – Очная с возможностью применения дистанционного обучения. Групповая.

1.1.7 Режим занятий: 3 занятия в неделю, продолжительностью 1 час по 45 минут с 15 минутным перерывом.

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса.

Формируются разновозрастные группы учащихся, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность, с разным уровнем интеллектуального развития, не имеющих медицинских противопоказаний.

Возможно включение в группы детей с ОВЗ.

Состав группы постоянный. Форма проведения занятий групповая. Виды занятий практические.

1.2 Цель и задачи программы.

1.2.1 Цель: способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных

1.2.2 задач:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве;
4. Развитие кондиционных способностей: скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости;
5. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
6. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1.3 Содержание программы.

1.3.1 Учебный план.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	6	6	0	опрос
2	Двигательные умения и навыки.	38	0	38	наблюдение
3	Корригирующая гимнастика	32	0	32	наблюдение
4	Дыхательная гимнастика	4	0	4	наблюдение
5	Акробатика	8	0	8	наблюдение
6	Силовая гимнастика	10	0	10	наблюдение
7	Подвижные игры	6	0	6	наблюдение
8	Сдача контрольных нормативов	4	0	4	тестирование
9	Итого	108	6	102	

1.3.2 Содержание учебного плана.

1. Основы знаний (6 часов).

Теория. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на занятиях.

- Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.
- Инструктаж по технике безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях.
- Правила поведения при пожаре.

Курс валеологии:

- Личная гигиена. Режим дня.
- Двигательный режим школьника. Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.

2. Двигательные умения и навыки (38 часов)

Практика. *Строевые упражнения.* Освоение понятий: шеренга, колонна, дистанция, интервал. Исполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!». Построения: в шеренгу, в колонну, в круг. Повороты на месте, в движении. Перестроения из одной шеренги в две и обратно.

Общие развивающие упражнения. Упражнения с использованием предметов и без предметов из разных исходных положений. Упражнения с использованием гимнастических снарядов (гимнастической стенки, скамейки). Упражнения для развития силы, ловкости, гибкости. Упражнения для воспитания навыка правильной осанки. Комплексные упражнения одиночные, в парах и групповые.

Прикладные упражнения. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок; с различными положениями рук с изменением темпа движения.

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт.

Бег на короткие дистанции до 20-30 м, бег в медленном темпе до 500 м.

Прыжки на 2-х ногах; на правой (левой) ноге; с ноги на ногу; с места в длину; в высоту.

Метание: броски ловля мяча (маленького, среднего, большого, набивного). Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Перекатывание мяча по полу в цель (под стул, сбивая кегли). Упражнения в лазании: лазанье по гимнастической стенке и вертикальным снарядам.

3. Корректирующая гимнастика (32 часа).

Практика. Упражнения специального воздействия на осанку в динамическом и статическом режимах с предметами и без предметов. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание. Упражнения на расслабление. Упражнения на силу мышц спины и живота. Упражнения для укрепления мышц туловища, ног и рук.

4. Дыхательная гимнастика (4 часа).

Практика. Упражнения для тренировки функций дыхания (ритмичные ускорения, быстрая ходьба, медленный бег до 20м., наклоны туловища). Диафрагмальное дыхание, попеременное дыхание диафрагмой.

5. Акробатика (8 часов).

Практика. Акробатические упражнения для развития ловкости, быстроты реакции, координации, ориентировки в пространстве, гибкости (группировки, перекаты, кувырки, стойки, мосты, шпагаты).

6. Силовая гимнастика (10 часов).

Практика. Упражнения для развития силы мышц туловища, рук и ног из разных исходных положений, с неоднократными повторениями; с использованием гантелей (0,5,1кг.), манжетных утяжелителей, блинами от штанги, набивными мячами; в движении и на месте. Метание и толкание мяча от груди, из-за головы, вперед, назад. Метание с места на дальность.

7. Подвижные игры (6 часов).

Практика. Подвижные игры большой и малой подвижности с разделением и без разделения на команды, с водящим и без водящего («удочка», «не дай упасть мячу», «перетащи своих в свой лагерь», «быстро по местам», «вызов номеров», «отгадай, чей голосок», «мяч среднему», «охотники и утки», «заяц без логова»). Эстафеты с элементами прыжков, преодоления препятствий, лазанья, метания, акробатики. Комбинированные эстафеты на совершенствование координационных и кондиционных способностей детей.

8. Сдача контрольных нормативов (4 часа).

Практика. Тестирование показателей силовой выносливости мышц живота (сгибание туловища из и.п. лежа на спине до 90 ° за 1 мин.). Тестирование показателей силовой выносливости мышц спины (удержание туловища под углом 45°). Тестирование показателей силовой выносливости рук (отжимание от скамьи, вис на перекладине). Тестирование на определение скоростно-силовой выносливости (прыжки на скакалке за 30 сек.).

1.3.3 Планируемые результаты .

Под влиянием комплексов общеразвивающих упражнений:

- улучшится физическое развитие ребенка;
- укрепятся мышцы тела;
- наладится механика дыхания;
- повысится уровень функционального состояния здоровья.

По окончании обучения по программе «Общая физическая подготовка выпускник должен:

Знать и иметь представление:

- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле, направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

- организовать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Способы проверки:

- устный опрос,

- наблюдение,

- контроль правильности выполнения физических упражнений.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

- устный опрос,

- наблюдение,

- тестирование физиологических показателей.

Раздел 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.1 Календарный учебный график

Год обучения: с 01 сентября 2025 по 25.05.2026							
Всего 36 учебных недель.							
Всего 108 часов по программе.							
№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время пров-я занятий	Форма занятия	Место пров-я	Форма контроля
1		Вводное занятие, знакомство с группой. Инструктаж по технике безопасности.	1		лекция, беседа	Зал ЛФК	устный опрос
2		Введение в валеологию: личная гигиена и режим дня школьника.	1		беседа	зал ОФП	опрос
3		Тестирование показателей силовой выносливости мышц живота и спины	1		контроль	зал ОФП	тестирование
4		Тестирование показателей силовой выносливости рук; определение скоростно-силовой выносливости.	1		контроль	зал ОФП	тестирование
5		Обучение понятиям: шеренга, колонна, дистанция, интервал. Исполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!».	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
6		Обучение построению в шеренгу, в колонну, в круг.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
7		Обучение поворотам на месте и в движении	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
8		Обучение перестроению из одной шеренги в две и обратно.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
9		Обучение упражнениям в ходьбе: обычной, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
10		Обучение ходьбе с различными положениями рук, с изменением темпа движения.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
11		Обучение прямолинейному и равномерному бегу.	1	-	освоение нового	зал ОФП	наблюдение
12		Обучение бегу с ускорением.	1		освоение	зал	наблюдение

					нового	ОФП	ие
13		Обучение бегу с изменением направления.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
14		Обучение бегу с изменением темпа движения	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
15		Обучение бегу с преодолением препятствий.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
16		Обучение технике высокого старта	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
17		Обучение бегу на короткие дистанции (20-30м), старт, ускорение, финиш.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
18		Обучение бегу в медленном темпе до 500 м, техника дыхания.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
19		Обучение прыжкам на 2-х ногах, на правой (левой) ноге поочередно в движении и на месте.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
20		Обучение прыжкам на скакалке.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
21		Обучение прыжкам в длину с места.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
22		Обучение прыжкам в высоту.	1		освоение нового	зал ОФП	игра
23		Обучение упражнениям для тренировки функций дыхания.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
24		Повторение упражнений для тренировки функций дыхания.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
25		Обучение диафрагмальному дыханию.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
26		Обучение попеременному дыханию диафрагмой.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
27		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием мяча.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
28		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием мяча.	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
29		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием мяча.	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
30		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием гимнастической палки.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
31		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием гимнастической палки.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
32		Закрепление комплекса	1		закрепление	игр.	наблюдение

		корректирующих упражнений с использованием гимнастической палки.			ние	зал	ие
33		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием медбола.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
34		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием медбола.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
35		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием медбола.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
36		Обучение силовым упражнениям для мышц туловища, рук и ног с неоднократными повторениями.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
37		Обучение силовым упражнениям с использованием гантелей (0.5кг.)	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
38		Повторение силовых упражнений с использованием гантелей (0.5кг.)	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
39		Обучение силовым упражнениям с использованием манжетных утяжелителей.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
40		Повторение силовых упражнений с использованием манжетных утяжелителей.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
41		Обучение силовым упражнениям с использованием блинов от штанги.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
42		Обучение силовым упражнениям с использованием набивного мяча.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
43		Повторение силовых упражнений с использованием набивного мяча.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
44		Обучение метанию и толканию мяча (1кг.) от груди, из-за головы, вперед, назад.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
45		Обучение метанию мяча (1кг.) с места на дальность.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
46		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием гантелей (0.5кг.)	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение

47		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием гантелей (0.5кг.)	1		закрепле- ние	зал ОФП	наблюден ие
48		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием гантелей (0.5кг.)	1		закрепле- ние	зал ОФП	наблюден ие
49		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием манжетных утяжелителей.	1		освоение нового	игр. зал	наблюден ие
50		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием манжетных утяжелителей.	1		закрепле- ние	игр. зал	наблюден ие
51		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием манжетных утяжелителей.	1		закрепле- ние	игр. зал	наблюден ие
52		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием фитболов.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюден ие
53		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием фитболов.	1		закрепле- ние	зал ЛФК	наблюден ие
54		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием фитболов.	1		закрепле- ние	зал ОФП	наблюден ие
55		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием гимнастической палки.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюден ие
56		Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием гимнастической палки	1		закрепле- ние	зал ОФП	наблюден ие
57		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием гимнастической палки	1		закрепле- ние	игр. зал	наблюден ие
58		Обучение комплексу корректирующих упражнений с использованием мяча.	1		освоение нового	игр. зал	наблюден ие
59	27. 01	Повторение комплекса корректирующих упражнений с использованием мяча.	1		закрепле- ние	игр. зал	наблюден ие
60		Закрепление комплекса корректирующих упражнений с использованием мяча.	1		закрепле- ние	зал ЛФК	наблюден ие
61		Обучение акробатическим упражнениям для развития	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюден ие

		ловкости.					
62		Повторение акробатических упражнений для развития ловкости.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
63		Обучение акробатическим упражнениям для развития быстроты реакции.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
64		Повторение акробатических упражнений для развития быстроты реакции.	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
65		Обучение акробатическим упражнениям для развития координации, ориентировки в пространстве.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
66		Повторение акробатических упражнений для развития координации, ориентировки в пространстве.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
67		Обучение акробатическим упражнениям для развития гибкости.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
68		Повторение акробатических упражнений для развития гибкости.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
69		Обучение упражнениям специального воздействия на осанку в динамическом и статическом режимах.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
70		Повторение упражнений специального воздействия на осанку в динамическом и статическом режимах.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
71		Повторение упражнений специального воздействия на осанку в динамическом и статическом режимах.	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
72		Закрепление упражнений специального воздействия на осанку в динамическом и статическом режимах.	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
73		Обучение корригирующим упражнениям для укрепления мышц туловища, ног и рук.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
74		Повторение корригирующих упражнений для укрепления мышц туловища, ног и рук.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
75		Повторение корригирующих упражнений для укрепления мышц туловища, ног и рук.	1		закрепление	игр. зал	наблюдение
76		Закрепление корригирующих упражнений для укрепления	1		закрепление	игр. зал	наблюдение

		мышц туловища, ног и рук.					
77		Обучение подвижным играм малой подвижности с разделением и без разделения на команды.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
78		Обучение подвижным играм большой подвижности с разделением и без разделения на команды.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
79		Обучение подвижным играм с водящим и без водящего.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
80		Обучение комбинированным эстафетам на совершенствование координационных и кондиционных способностей.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
81		Обучение броскам и ловли мяча (маленького, среднего, большого, набивного).	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
82		Обучение метанию мяча в цель.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
83		Обучение метанию мяча на дальность.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
84		Обучение перекачиванию мяча по опоре в цель.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
85		Обучение общим развивающим упражнениям с использованием мячей.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
86		Обучение общим развивающим упражнениям с использованием скакалки.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
87		Обучение общим развивающим упражнениям с использованием гимнастической палки.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
88		Обучение общим развивающим упражнениям с элементами хореографии.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
89		Обучение общим развивающим упражнениям с использованием гимнастической стенки.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
90		Обучение общим развивающим упражнениям с использованием гимнастической скамейки.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
91		Обучение общим развивающим упражнениям для развития силы.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
92		Обучение общим развивающим упражнениям	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение

		для развития ловкости.					
93		Обучение общим развивающим упражнениям для развития гибкости.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
94		Обучение общим развивающим упражнениям для воспитания навыка правильной осанки.	1		освоение нового	игр. зал	наблюдение
95		Обучение общим развивающим упражнениям в парах.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
96		Обучение упражнениям в лазание по гимнастической скамейке.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
97		Обучение упражнениям в лазание по гимнастической стенке.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
98		Обучение упражнениям в лазание по вертикальным снарядам.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
99		Инструктаж по технике безопасного поведения при чрезвычайных ситуациях.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
100		Курс валеологии: влияние физических упражнений на состояние здоровья человека.	1		освоение нового	зал ОФП	наблюдение
101		Тестирование показателей силовой выносливости мышц живота и спины.	1		контроль	игр. зал	тестирование
102		Тестирование показателей силовой выносливости рук; определение скоростно-силовой выносливости.	1		контроль	игр. зал	тестирование
103		Обучение прыжкам с преодолением препятствий.	1		освоение нового	зал ЛФК	наблюдение
104		Повторение разновидностей прыжков через скакалку.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
105		Повторение прыжков в высоту.	1		закрепление	зал ЛФК	наблюдение
106		Повторение прыжков в длину с места.	1		закрепление	зал ОФП	наблюдение
107		Обучение пионерболу.	1		игра	зал ОФП	наблюдение
108		Обучение эстафетам с элементами прыжков, с преодолением препятствий.	1		игра	зал ОФП	наблюдение

2.2. Раздел программы «Воспитание»

Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;
- развитие творческого самовыражения, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки

воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№ п/ п	Модуль воспитательной работы	Наименование мероприятия	Сроки Проведения	Ответственные исполнители
1	«Ключевые дела»	Спортивный праздник «Посвящение в хранители здоровья»	Октябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Районный конкурс видеороликов правильного питания «Фестиваль здорового питания»	Ноябрь 2025г.	Зам. директора по УВР, педагог- психолог, педагог- организатор
		Новогоднее представление	Декабрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования.
		Районный конкурс видеороликов «ЗОЖги!»	Январь-март 2026г.	Зам. директора по УВР, педагог- психолог, педагог- организатор
		Всероссийский конкурс социальной рекламы антинаркотической направленности и пропаганды здорового образа жизни «Спасем жизнь вместе»	С 10 января по 20 февраля 2026г	Зам. директора по УВР, педагог- психолог, педагог- организатор
		Районный конкурс презентаций, посвященных Дню защитника Отечества	Январь- февраль 2026г.	Зам. директора по УВР, педагог- психолог, педагог- организатор
		Районный день здоровья «Здоровым быть здорово!»	Апрель 2026г.	Зам. директора по УВР, педагог- психолог, педагог- организатор
		Историческая викторина «Перевернем страницу!!!», посвященная Дню Победы	Май 2026г.	Зам. директора по УВР, педагог- организатор, педагоги доп. образования
2	«Большие победы начинаются с малых»	«БУДЕМ ЗНАКОМЫ!» – день открытых дверей	Сентябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования
		Мастер-класс «Подарок любимой маме»	Ноябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования

		Мастер-класс «Украшаем дом к Новому году» для многодетных семей	Декабрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования
3	«Гражданин и патриот»	Беседы в объединениях «Мы помним тебя, Беслан»	3 сентября 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования
		Беседы в объединениях «В сердце память храним», посвященные освобождению Темрюкского района от фашистских захватчиков	Октябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования
		Беседы в объединениях, посвященные празднованию Дня народного единства	Ноябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги дополнительного образования
		Интеллектуальная игра «Колесо истории», посвященная Дню народного единства	Ноябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Патриотический час «Герои отечества»	9 декабря 2025г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Урок исторической памяти «Сталинград: пылающее эхо войны»	Февраль 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Интеллектуальная игра «Крым – жемчужина России»	Март 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Участие в акциях «Бессмертный полк», «Окна победы», «Георгиевская ленточка»	Апрель-Май 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Мероприятия, посвященные Дню Победы	Май 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
4	«Социализация и духовно-нравственное развитие»	Неделя Безопасности	Сентябрь 2025г., январь 2026 г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Неделя дорожной безопасности	Сентябрь 2025г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Игровая программа «Рождественская сказка»	Январь 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования

		Развлекательно-познавательная программа «Масленица пришла!»	Февраль 2026г	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Семейная игровая программа «Милый женский день»	Март 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		«Откуда азбука взялась?» - беседы в объединениях, посвященные Дню славянской письменности	Май 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Участие в общественно-политических мероприятиях города, района	В течение года	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Конкурсы рисунков к тематическим датам: день города, день Матери, Новый год, День защитника Отечества, 8 марта, день Победы	В течение года	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
5	«Физическое развитие и культура здоровья»	День здоровья «Здоровым быть здорово!» в объединениях	Ежемесячно	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Акция, посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом	Ноябрь-декабрь 2025г.	Педагог-психолог, педагог-организатор
		Спортивно-развлекательная программа «Вперед, мальчишки!»	Февраль 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		«Таких берут в космонавты!» - спортивное мероприятие	Апрель 2026г.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Участие в спортивных мероприятиях города, района	В течение года	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Онлайн-флешмоб «Наши Новогодние традиции» в социальной сети ВКонтакте	Декабрь 2025.	Педагог-организатор, педагоги доп. образования
		Конкурс чтецов в социальной сети ВКонтакте «Стихи о победе»	Май 2026г.	Педагог-организатор
6	«Работа с родителями»	День открытых дверей	Сентябрь 2025г.	Зам. директора по УВР, педагог-организатор, ПДО
		Родительские собрания в объединениях	В течение года	Педагог-психолог, педагог-организатор, педагоги доп. образования

2.3 Условия реализации программы.

Для занятий по программе «Общая физическая подготовка» оборудованы залы:

1. Зал ОФП. Зал оборудован гимнастическими скамейками и зеркалами.
2. Игровой зал. Зал оборудован шведской стенкой;
3. Зал ЛФК. Зал оборудован зеркалами.

Материально-техническая база реализации программы:

- 1) мячи (малые, средние, большие);
- 2) гимнастические палки;
- 3) шведская стенка;
- 4) гантели;
- 5) гимнастические коврики
- 6) маты;
- 7) скакалки;
- 8) обручи.
- 9) фитболы.
- 10) утяжелители.

Кадровое обеспечение. Реализуют программу педагоги дополнительного образования со средним специальным педагогическим образованием с высшим педагогическим образованием Педагоги регулярно проходят курсы повышения квалификации.

2.4 Формы аттестации

Два раза в год проводится медицинское обследование, с целью определения уровня функциональных возможностей детей.

Аттестация проводится по специально разработанным тестам, которые дают возможность определить и дать оценку развитию физическим качествам (силы, выносливости, гибкости).

Аттестация проходит в 3 этапа: вводное тестирование (сентябрь), промежуточное тестирование (январь), итоговое тестирование (апрель).

Оценочные материалы.

Тесты определения физической подготовленности детей школьного возраста):

1. Тесты для измерения силовых способностей (Приложение 1).
2. Тест на определение скоростной выносливости (Приложение 2).
3. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц спины (Приложение 3).
4. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц сгибателей туловища (Приложение 4).

Обработка данных

Низкий балл-1 балл

Ниже среднего-2 балла
Средний -3 балла
Выше среднего-4 балла
Высокий-5 баллов

Для определения уровня физической подготовленности необходимо сложить общее количество баллов по каждому тесту, и по сумме выявить результат тестирования:

Уровень физической подготовки в баллах					
Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	5-7	8-11	12-15	16-19	20

2.5 Методические материалы.

Программный материал по «Общей физической подготовке» – это комплекс физических упражнений, представляющий целостную систему, направленную на разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья, овладения жизненно-необходимыми двигательными умениями и навыками, достижения высокой физической работоспособности и воспитания важнейших физических качеств. Помимо физического развития, дети получают основы знаний по личной гигиене, знакомятся с названием гимнастических снарядов и различного спортивного инвентаря. Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале, мерами по обеспечению личной безопасности на занятиях и во время передвижения по улице, постигают основы строевых команд и упражнений, начинают осознавать значение физических упражнений для здоровья человека.

Физические упражнения подобраны таким образом, чтобы максимально воздействовать на развитие и функционирование всех органов и систем организма, формирование правильной осанки, увеличения сопротивляемости организма к неблагоприятным погодным условиям. Для этого планируется целая серия оздоровительных и закалывающих мероприятий:

- занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, май);
- спортивно-игровая программа «День здоровья» (ежемесячно).

При организации и проведении занятий применяются традиционная методика обучения движениям с применением игровых моментов. Обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения.

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку. общеразвивающие упражнения могут выполняться как индивидуально, так и в парах, с предметами и без них, в виде различных эстафет и подвижных игр. Все упражнения, как правило, выполняются фронтальным поточным или групповым способом, что позволяет максимально повысить, как плотность урока и интенсивность учебного процесса, так и активность учащихся и интерес к занятиям. Ведь общеизвестно, что дети не

любят сидеть и ждать очереди. Для того чтобы заинтересовать учащихся, повысить их радостный, эмоциональный настрой на занятиях используется простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, и другие приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

Обязательным условием учебного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, скромности, воспитывает у них высокие волевые качества. Эти принципы должны пронизывать весь процесс обучения. Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность.

Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Необходимо также воспитывать у занимающихся чувство справедливости в спортивной борьбе, уважение к сопернику, судьям, зрителям.

Строгое соблюдение установленных правил на занятии, требовательность к внешнему виду учащихся, наличие спортивной формы, образцовый внешний вид педагога содействует воспитанию аккуратности, точности, опрятности.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами – убеждение, пример, поощрение и наказание. Педагог должен подчеркивать самый маленький успех слабого ученика, ободрить его, укрепить у него веру в свои силы вызвать к нему со стороны товарищей доброжелательное отношение.

Успех обучения и воспитания во многом зависит от мастерства педагога, от уровня его методической подготовка, требовательности к себе и занимающемуся.

2.6 Список литературы.

1. Васильева Л.Ф. Визуальная диагностика нарушений статистики и динамики опорно-двигательного аппарата человека. - Иваново: МИК, 2006 год.
2. Детская спортивная медицина. /под ред. СБ. Тихвинского, С.В. Хрущёва - М.; Медицина, 2011 год.
3. Лечебная физическая культура: справочник. /Под ред. В.А. Епифанова. - М.: Медицина, 2008 год.
4. Лях В.И. Физическая культура . 1-4 классы. Москва. «Просвещение», 2014
5. Милукова И.В., Евдокимова Т.А. «Лечебная и профилактическая гимнастика» – Москва. «Просвещение», 2012.
6. Рыженко В.И. «Исправление осанки у детей»– Москва: «ОНИКС», 2010.
7. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
8. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
9. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
10. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
11. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
12. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
13. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
14. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
15. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. – 176
16. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
17. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
18. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
19. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
20. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176

21. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
22. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

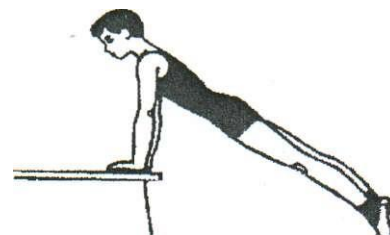
Тесты для измерения силовых способностей

Отжимание от скамьи (мальчики)

Оборудование: скамья высотой 20 см (рис. 1)

Процедура тестирования:

Испытуемый из положения, лежа в упоре на скамью, выполняет сгибание рук с касанием грудью опоры.



Оценка результатов тестирования (кол-во раз):

Возраст	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9 лет	11 и ниже	12-14	15-17	18-19	20 и выше
10-12 лет	13 и ниже	14-16	17-19	20-24	25 и выше
13-14 лет	16 и ниже	17-18	19-25	26-29	30 и выше

Вис на согнутых руках (девочки)

Оборудование: перекладина, секундомер.

Процедура тестирования:

Испытуемый принимает положение вися на высокой перекладине (рис. 2). Затем самостоятельно или с помощью преподавателя принимает положение вися на согнутых руках (хватом снизу, подбородок над перекладиной). Определяется время удержания данного положения от начала его принятия до прекращения упражнения или изменения исходного положения (изменения угла удержания согнутых рук).

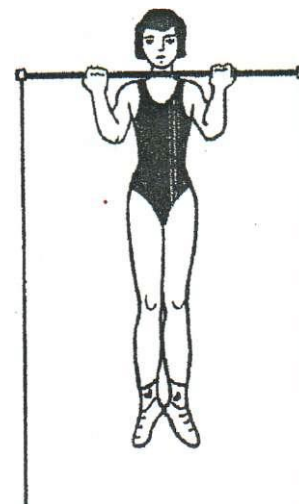


Рис.2

Оценка результатов тестирования (сек)

Возраст (лет)	уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9	5 и ниже	6-7	8-10	11-14	15 и выше
10-12	5 и ниже	6-9	10-14	15-21	22 и выше
13-14	10 и ниже	11-14	15-21	22-24	25 и выше

Тест на определение скоростной выносливости.

Прыжки со скакалкой

Оборудование: скакалка, секундомер.

Процедура тестирования: Испытуемый прыгает на двух ногах через скакалку на месте.

Определяются количеством прыжков за 30 секунд.

Оценка результатов тестирования (кол-во раз):

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	15 и ниже	16-25	26-35	36-45	46 и выше
	10-12	25 и ниже	26-35	36-50	51-60	61 и выше
	13-14	40 и ниже	41-50	51-60	61-70	71 и выше
Девочки	7-9	20 и ниже	21-30	31-40	41-50	51 и выше
	10-12	30 и ниже	31-40	41-50	51-60	61 и выше
	13-14	32 и ниже	33-42	43-52	53-70	71 и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости
мышц спины.**

Удержание туловища из положения, лежа на животе (рис. 1).

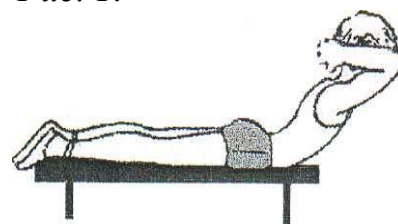
Оборудование: скамейка, секундомер.

Процедура тестирования:

Испытуемый принимает положение, лежа на животе на скамейке вниз лицом так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки за головой (ноги удерживает партнер).

Удерживать туловище в горизонтальном положении. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.

Рис. 1.



Оценка результатов тестирования (сек.):

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	40" и ниже	41 "-1,09"	1,10"-1,30"	1,31"-2,19"	2,20" и выше
	10-12	50" и ниже	51 "-1,19"	1,20"-1,40"	1,41 "-2,29"	2,30" и выше
	13-14	Г и ниже	1,01 "-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,39"	2,40" и выше
Девочки	7-9	29" и ниже	30"-59"	Г -1,20"	1,21 "-2'	2,01" и выше
	10-12	32" и ниже	33"-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,19"	2,20" и выше
	13-14	35" и ниже	36"-1,34"	1,35"-2'	2,01 "-2,29"	2,30" и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости
мышц сгибателей туловища.**

Сгибание туловища из положения, лежа на спине.

Оборудование: гимнастический мат,
секундомер.

Процедура тестирования:

Испытуемый принимает исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями бедер и обратным движением вернуться в и. п. Засчитывается количество сгибаний за 1 мин. Упражнение выполняется на гимнастическом мате (рис. 2).

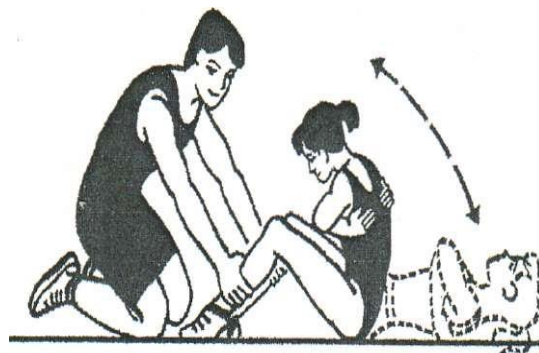


Рис. 2.

Оценка результатов тестирования (кол-во раз):

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	. Выше среднег о	Высокий
Мальчик и	7-9	24 и ниже	25-35	36-41	42-45	46 и выше
	10-12	29 и ниже	30-44	45-50	51-55	56 и выше
	13-14	39и ниже	40-42	53-57	58-60	61и выше
Девочки	7-9	22 и ниже	23-33	34-39	40-45	46 и выше
	10-12	28 и ниже	29-39	40-45	46-52	53 и выше
	13-14	34 и ниже	35-45	46-47	48-55	56 и выше