

Управление по физической культуре, спорту и молодежной политике
Муниципальное образовательное учреждение
Центр дополнительного образования
«Дземги»

РАССМОТРЕНО

На методическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ЦДО «Дземги»

С.В. Савчукова

Приказ № 1

от «30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»

Направленность: фтзкультурно-спортивное

Возрастная группа: 14 лет и старше

Тип программы: одноуровневая (стартовый)

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Пужаева Кристина Владимировна
педагог дополнительного образования

г. Комсомольск-на-Амуре
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств. Дополнительная образовательная программа «Общая физическая подготовка» является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовая база:

- 1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- 2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- 4. Приказ Минобрнауки России от 9.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Растет количество детей с различными хроническими заболеваниями. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности подростков. Для современных ребят регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, так как отрицательное влияние на растущий организм

оказывает не только генная наследственность, малоподвижный образ жизни, но и окружающая среда.

Программа составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя ее блоками по силовым видам спорта.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц, восстановление функциональных систем организма после интенсивных нагрузок для снятия эмоционального утомления.

Основной направленностью данной программы является создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья учащихся. Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Цель программы – Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности; формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой. Развитие физических качеств и психических свойств.

Задачи

Образовательные:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Личностные:

- привитие интереса и потребности регулярным занятиям ОФП;
- воспитание индивидуальных психических черт и способов коллективного общения;
- привить культуру здорового образа жизни для осознания физического и нравственного здоровья.

Предметные:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта,
- совершенствование функциональных возможностей организма;

Отличительная особенность данной образовательной программы

Занятия по программе «Общая физическая подготовка» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры: силовые виды спорта.
- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры.

Срок реализации программы 2 года.

Особенности возрастной группы воспитанников, которым адресована программа.

- вид группы – профильная начальная подготовка;
- состав – постоянный;
- особенности набора людей – собеседование;
- количество обучающихся – 15 человек.

Объединение общефизической подготовки формируется путем свободного набора учащихся 14 лет и старше в группы профильной подготовки постоянного состава. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении 2 лет занятий в системе дополнительного образования. К занятиям допускаются юноши и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы и режим занятий.

В группах 1-го года обучения занимается по 15 человек два раза в неделю по два часа, количество часов в год – 144. В группах 2-ого года обучения занимается 15 человек два раза в неделю по два часа, количество в год 144.

В программе предусмотрены индивидуальные занятия, которые направлены на физически одаренных воспитанников требующих углубленного освоения материала: выраженная силовая подготовка; повышение общей физической подготовки; совершенствование техники выполнения соревновательных и специально-вспомогательных упражнений в силовых видах спорта; выполнение разрядных нормативов в силовых видах спорта; участие в соревнованиях по силовым видам спорта. Количество часов в год 36 ч..

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие.

Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, силового троеборья, бодибилдинга, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, стретчинг, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К концу первого года обучения воспитанник будет знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- строевые команды;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма;
- значение физических упражнений для жизни и здоровья.

Будет уметь:

- соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения со скакалкой, упражнения в

лазании, опорных прыжках, акробатические, силовые упражнения и т.д.;

К концу второго года обучения воспитанник будет знать:

- правила гигиены и самоконтроля;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

Будет уметь:

- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические, силовые упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов, со свободными весами и на блочных тренажерах) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Уровень физического развития обучающихся определяют результаты контрольных тестов по физической подготовке, показанные ими на соревнованиях.

Механизм выявления результатов реализации программы.

Личная аттестация обучающихся. Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные

успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу.

При переходе с одного этапа на другой, воспитанники проходят контрольную аттестацию.

Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Наряду с основными методами **оценки результативности** обучения применяется **система контроля успеваемости и аттестации обучающихся**. Данная система предполагает текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестации.

Текущий контроль регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Для учащихся 1 этапа обучения основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и

контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации на 2 и 3 этапе обучения по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит пятибалльная система оценки успеваемости.

Полугодовые баллы выставляются по результатам текущего и промежуточного контроля успеваемости обучающегося в течение полугодия (среднеарифметический балл).

Промежуточная аттестации проводится в конце каждого из этапов обучения.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация проводится по окончании 1 и 2 года обучения . При сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня. Уровни владения навыками приводятся в соответствие с баллами по следующей шкале.

Баллы	Уровни владения навыками
5	высокий
4	средний
3	
2	низкий



Параметры оценивания уровня общефизической подготовки

Скорость – способность выполнять двигательное действие за наименьший промежуток времени.

Скоростная выносливость — это выносливость, проявляемая в деятельности, которая предъявляет неординарные (более высокие, чем при умеренной интенсивности работы) требования к скоростным параметрам движений (скорости, темпу и т. д.)

Выносливость — способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Контрольные нормативы, определяющие эффективность общей физической подготовки

параметры	Вид и № упражнения		14 лет					15 лет				
			Оценка результата в баллах					Оценка результата в баллах				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	1	Бег 10 м. (сек.)	Не применяется в данном возрасте									

Скорость	2	Бег 30 м. (сек.)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,5	5,1	4,9	4,7	4,5	4,3
	3	Бег 50 м. (сек.)	8,0	7,8	7,7	7,5	7,2	7,8	7,6	7,3	7,1	6,9
	4	Бег 60 м. (сек.)	9,7	9,5	9,2	9,0	8,8	9,5	9,3	9,0	8,7	8,5
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	9,2	9,0	8,6	8,3	7,9	9,0	8,7	8,5	8,1	7,8
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	28,7	28,4	28,1	27,8	27,6	28,5	28,1	27,8	27,5	27,2
	7	Бег 300 м. (сек)	56	53	50	48	47	55	51	49	47	45
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1100 и менее	1200- 1300	1400- 1450	1500- 1550	1600 и более	1150 и менее	1300	1500	1600	1800
Скоростно- силовая выносливость	9	Выпрыгиван ие вверх по Абалакову(с м)	Не применяется в данном возрасте									
	10	Прыжок в длину с места(см)	155	160	170	175	185	160	170	175	185	190
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	11,5	12,5	13,0	13,5	14,0	12,0	13,0	13,5	14,0	14,5
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	6-8	9	10	4	6	7-8	9-11	12

параметры	16 лет и старше
	Оценка результата в баллах

Вид и № упражнения			1	2	3	4	5
Скорость	1	Бег 10 м. (сек.)	Не применяется в данном возрасте				
	2	Бег 30 м. (сек.)	5,0	4,7	4,5	4,3	4,1
	3	Бег 50 м. (сек.)	7,6	7,4	7,2	7,0	6,7
	4	Бег 60 м. (сек.)	9,4	9,1	8,8	8,6	8,3
Скоростная выносливость	5	Челночный бег 3*10 м. (сек)	8,8	8,5	8,2	7,9	7,6
	6	Челночный бег 120 м. (сек)	28,3	28,1	27,5	27,2	27,0
	7	Бег 300 м. (сек)	54	50	47	45	42
Выносливость	8	Бег 6 мин. (м.)	1200 и менее	1300-1400	1500-1650	1800	2000 и более
Скоростно-силовая выносливость	9	Выпрыгивание вверх по Абалакову(см)	Не применяется в данном возрасте				
	10	Прыжок в длину с места(см)	160	170	175	185	190
	11	3-х кратный (см)	450	460	480	505	525
	12	Многоскоки 8-ми кратные (м)	12,5	13,5	14,0	14,5	15,0
Сила	13	Подтягивание на перекладине (раз)	5	6	7-9	10-12	13-15

**Контрольные нормативы по силовому троеборью : техника выполнения,
сумма троеборья в трех упражнениях , в каждой весовой категории.**

Парни

Весовая категория	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.
52	327.5	285	245	205	162.5
56	355	310	265	222.5	177.5
60	380	332.5	285	237.5	190
67,5	425	370	317.5	265	212.5
75	460	402.5	345	287.5	230
82,5	492.5	430	370	307.5	245
90	517.5	452.5	387.5	322.5	260
100	545	477.5	410	340	272.5
110	567.5	497.5	425	355	285
125	592.5	520	445	370	297.5

Девушки

Весовая категория	I разряд	II разряд	III разряд	I юн.	II юн.
--------------------------	-----------------	------------------	-------------------	--------------	---------------

44	210	182.5	157.5	130	105
48	230	202.5	172.5	145	115
52	250	220	187.5	157.5	125
56	270	235	202.5	167.5	135
60	285	250	215	177.5	142.5
67,5	312.5	275	235	195	157.5
75	335	292.5	252.5	210	167.5

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы в соответствии с этапом обучения.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей.

Обучающиеся, освоившие в полном объёме образовательные программы, переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, показавшие стабильно высокие результаты обучения, могут быть переведены по рекомендации тренера на следующий этап обучения досрочно (по результатам итоговой и промежуточной аттестации).

Обучающиеся, не освоившие программу учебного года, остаются на повторное обучение в той же группе, либо - по рекомендации тренера - им

может быть рекомендовано прекратить занятия общефизической подготовкой и предложено заниматься в другом объединении.

Учебно-тематический план

1-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие.	2		2
2.	Знания о физической культуре	2	10	12
3	Силовая подготовка	10	44	54
4	Общефизическая подготовка.	8	40	48
5	Деятельность оздоровительной направленности	4	18	22
6	Прием контрольных нормативов и тестов		6	6
Итого		26	118	144

2-й год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2		2
2.	Теоретическая подготовка.	8		8
3.	Общефизическая подготовка.	6	48	54

4.	Силовая подготовка	6	60	66
5.	Деятельность оздоровительной направленности	2	6	8
6.	Прием контрольных нормативов и тестов		6	6
Итого		24	120	144

Содержание программы

1 год обучения

1. **Техника безопасности и задачи на учебный год.** Инструктаж по ТБ
Задачи на учебный год
2. **Знания о физической культуре** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Упражнения из легкой атлетике (бег на различные дистанции, кросс). Правила и проведения подвижных игр(футбол и т.д.) Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Причины нарушения осанки, понятие о правильной осанке. В чем различия между болезнью и здоровьем, беседа о правильном. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Гигиенические навыки. Как укрепить свои мышцы.
3. **Силовая подготовка (силовое троеборье).** Упражнения на основные группы мышц. Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с

гантелями, с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча (трицепс): французский жим (кривой гриф), жим из-за головы с прямым грифом, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом, с 1 гантелей, брусья. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим гантелей (сидя, лежа), жим лежа под углом, жим штанги (стоя, сидя), подъем штанги к подбородку, брусья, подтягивание на перекладине. Дельтовидные мышцы (задние, средние, передние): подъем рук в сторону с гантелями, подъем рук перед собой с гантелями, вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне, подтягивание за голову. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, наклоны на тренажере. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), разгибание ног сидя (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер), «ножницы» с гантелями. Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), наклоны с гантелями в стороны, сгибание туловища с поворотами (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену, растяжка мышц спины в парах. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат, махи ногами. Упражнения на мышцы предплечья: сгибание рук со штангой обратным хватом, сгибание и разгибание кистей рук с гантелями. **Соревновательное упражнение: жим штанги лежа на скамейке.** Выполнение жима лежа: фиксация исходного, промежуточного и конечного положения снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. Выполнение жима лежа на максимальный результат. Выполнение жима лежа 60%, 65%, от максимального результата. Выполнение жима лежа 67,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата. Выполнение жима лежа 77,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 80%, 85% от максимального результата. Выполнение жима лежа 87,5 от

максимального результата. Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата. **Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.** Выполнение приседаний: исходное положение, присед, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. Выполнение приседаний на максимальный результат. Выполнение приседаний 55%, 60% от максимального результата. Выполнение приседаний 65%, 70% от максимального результата. Выполнение приседаний 70%, 75% от максимального результата. Выполнение приседаний 80%, 85% от максимального результата. **Соревновательная деятельность.**

- 4. Общефизическая подготовка.** Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из

стилизированных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.

5. **Деятельность оздоровительной направленности.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
6. **Прием контрольных нормативов и тестов.** Сдача обучающимися контрольных нормативов.

2-ой год обучения

1. **Техника безопасности** Инструктаж по ТБ Задачи на учебный год
2. **Теоретическая подготовка.** Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, причины нарушения осанки, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки. Оказание первой медицинской помощи. Основные части тела, приемы массажа. Разновидности физических упражнений. Как укреплять свои мышцы. Гигиенические навыки.

Общепедагогическая подготовка Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном

гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

3. Силовая подготовка (силовое троеборье). Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы их строение и функции. **Упражнения на основные группы мышц.** Упражнения на мышцу-сгибатель плеча (бицепс): с гантелями «молот», с прямым грифом, с кривым грифом, изолированно с 1 гантелей. Упражнения на мышцу-разгибатель плеча: французский жим, разгибание рук на тренажере, жим узким хватом. Грудные мышцы: разведение рук с гантелями, жим лежа под углом, жим штанги стоя, подъем штанги к подбородку, отжимание от брусьев с весом. Дельтовидные мышцы: вертикальная тяга за голову (тренажер), разведение рук в наклоне с гантелями. Широчайшие мышцы спины: вертикальная тяга на грудь (тренажер), тяга в наклоне. Прямые мышцы спины: наклоны со штангой, жим штанги сидя. Упражнения на мышцы бедра: жим ногами (тренажер), сгибание ног лежа (тренажер). Упражнения на пресс: сгибание туловища (тренажер), поднимание ног лежа на лавке. Упражнения на растяжку мышц спины: выполнение «моста» с опорой о стену. Упражнения на растяжку мышц ног: поперечный и продольный шпагат. **Соревновательное упражнение:**

жим штанги лежа на скамейке. Выполнение жима лежа с остановкой на груди (1 секунда). Выполнение жима лежа с остановкой, не касаясь груди (30 секунд). Выполнение жима лежа на максимальный результат. Выполнение жима лежа 60%, 62,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 65%, 67,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 70%, 72,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 80%, 82,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 85%, 87,5% от максимального результата. Выполнение жима лежа 90%, 92,5% от максимального результата.

Соревновательное упражнение: приседание со штангой на плечах.

Выполнение приседаний с широкой постановкой ног (небольшой вес). Выполнение приседаний на максимальный результат. Выполнение приседаний 60%, 62,5% от максимального результата. Выполнение приседаний 65%, 67,5% от максимального результата. Выполнение приседаний 70%, 72,5% от максимального результата. Выполнение приседаний 75%, 77,5% от максимального результата. Выполнение приседаний 80%, 82,5% от максимального результата. Выполнение приседаний 85%, 87,5% от максимального результата. Выполнение приседаний 90%, 92,5% от максимального результата. Выполнение приседаний со штангой на груди. **Соревновательное упражнение: тяга**

становая. Выполнение тяги становой: исходное положение, конечное положение, фиксация снаряда, правильное расположение туловища, рук и ног при выполнении движения. Выполнение тяги становой на максимальный результат. Выполнение тяги становой 60%, 62,5% от максимального результата. Выполнение тяги становой 65%, 67,5% от максимального результата. Выполнение тяги становой 70%, 72,5% от максимального результата. Выполнение тяги становой 75%, 77,5% от максимального результата. Выполнение тяги становой в наклоне с вися. Выполнение тяги становой из ямы. **Соревновательная деятельность.**

- 4. Деятельность оздоровительной направленности** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.
- 5. Прием контрольных нормативов и тестов** Прием контрольных нормативов и тестов.

Методическое обеспечение программы

Программный материал по ОФП. – 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 ненормальное 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 закаливающих мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия на свежем воздухе (сентябрь, октябрь, февраль, март, май, июнь), дня здоровья с выходом в лес;
- спортивно-игровой программой – май, сентябрь;
- игры и эстафеты на снегу, катания на санках, лыжные прогулки (февраль, март).

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий применяются традиционная методика обучения движениям в сочетании с элементами программного обучения двигательным действием по авторской методике. Так все основные упражнения изучаются с помощью с помощью предписаний алгоритмичного типа, а учащиеся работают на парах. Пары комплектуются по принципу: «сильный» с «сильным», или «сильный» со «слабым». В этом случае обучение становится интересным, доверительным, создаются благоприятные условия обучения как для слабого ученика, так и сильного, который руководит действиями своего товарища (показывает изучаемые движения, оказывает помощь, страховку, осуществляет постоянный контроль, указывая на ошибки и оценивая качество выполняемого упражнения).

Общеразвивающие упражнения и упражнения на растягивания проводятся на каждом занятии после беговой разминки, прыжков, упражнений на осанку, после выполнения силовых упражнений. 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 воспитанников 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 используются простейшие снаряды (гимнастические обручи и палки, скакалки, малые и большие резиновые мячи, футбольный мяч, барьеры, гантели, малая штанга и другие

приспособления), а также различные подвижные игры и эстафеты. Теоретические занятия проводятся в форме коротких бесед в третьей части урока.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного 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 воспитанников 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.

Условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

Материально-техническое обеспечение

Спортивные базы:

- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- спортивная площадка на улице с беговой дорожкой и различными спортивными снарядами для массового пользования.

Спортивное оборудование:

- гимнастические маты;
- козел;
- конь с ручками;
- перекладина низкая;
- канаты для лазания;
- канаты для лазания с узлами;
- канатная лестница для лазания;
- легкоатлетические барьеры, гимнастические стенки;
- гимнастические скамейки.

Спортивный инвентарь

- малые и большие резиновые мячи скакалки;
- гимнастические палки футбольный и ручной мячи гимнастические обручи, гантели, штанга, тренажеры, блины, гири, силовая рама, ;

- пластмассовые гири (водяные), гантели;
- лонжа ручная набивные мячи детские стойки для прыжков в высоту.

Учебно-методическое обеспечение:

- учебная литература;
- методическая литература;
- плакаты для обучения различным двигательным действием;
- использование передового опыта по изучаемой проблеме;
- связь с учебно-методическими центрами.

Календарный учебный график

по программе дополнительного образования «ОФП» группы первого года обучения группа №1№2№5 ПДО Пужаева К. В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			1 гр-15.00-17.00 2 гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности. Влияние организма на систематические занятия физ. культурой.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
2.				Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции 30-60 м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
3.				Практическое занятие	2	Бег в переменном темпе 30-60-100 м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
4.				Практическое занятие	2	Кроссовый бег в медленном темпе до 2000м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
5.				Практическое занятие	2	Бег на время 1000м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
6.				Практическое занятие	2	Стартовый разбег по сигналу.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
7.				Теоретическое занятие	2	Ускорения. Бег по повороту, финиш.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
8.				Практическое занятие	2	Бег на время на дистанции 100м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
9.				Практическое занятие	2	Бег по пересеченной местности, футбол. Ведение и обводка.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
10.				Теоретическое занятие	2	Отбор мяча. Выбрасывание мяча.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

11.				Практическое занятие		Выбрасывание мяча ,игра 2.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
12.				Теоретическое занятие	2	Гигиенические требования к спорт. инвентарю ,режим занятия по силовому троеборью.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
13.				Теоретическое занятие	2	Основные группы мышц и их назначения.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
14.				Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы сгибатель (бицепс).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
15.				Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы разгибатель (трицепс).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
16.				Практическое занятие	2	Упражнения на грудные мышцы.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
17.				Теоретическое занятие	2	Упражнения на дельтовидные мышцы.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
18.				Практическое занятие	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины. (подтягивание, верхней тяги)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
19.				Практическое занятие	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины.(горизонтальные тяги).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
20.				Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы бедра.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
21.				Практическое занятие	2	Упражнения на прямые мышцы спины.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
22.				Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы пресса.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
23.				Теоретическое занятие	2	Упражнения на растяжку мышц ног.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
24.				Практическое занятие	2	Упражнения на растяжку мышц спины.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
25.				Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы предплечья.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

26.				Практическое занятие	2	Соревновательное упражнение жим лежа на горизонтальной скамье.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
27.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа . Фиксация исходного, промежуточного, конечного положения снаряда.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
28.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа на максимальный результат.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
29.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 60%, 65% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
30.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 70%, 75% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
31.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 75%,77.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
32.				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие гибкости, перекаты в группе.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
33.				Практическое занятие	2	Упражнения с предметами на координацию движений.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
34.				Практическое занятие	2	Висы и упоры лазанья пере лазанья.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
35.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 70%, 75% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
36.				Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 75%, 77,5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
37.				Практическое занятие	2	Упражнения для развития гибкости (перекаты в группе).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
38.				Теоретическое занятие	2	Упражнения с предметами на координацию движения.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
39.				Практическое занятие	2	Висы и упоры лазанья пере лазанья.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый

40.				Теоретическое занятие	2	Упражнения на развития навыков равновесия.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
41.				Практическое занятие	2	Упражнения с гантелями.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
42.				Практическое занятие	2	Упражнения со скалкой	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
43.				Теоретическое занятие	2	Силовые упражнения с партнёром	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
44.				Практическое занятие	2	Соревновательные упражнения со штангой	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
45.				Практическое занятие	2	Лазанья пере лазанья.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
46.				Практическое занятие	2	Лазанья пере лазанья.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
47.				Практическое занятие	2	Упражнения с гантелями	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
48.				Практическое занятие	2	Упражнения с мячом на координацию движения.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
49.				Практическое занятие	2	Силовые упражнения с партнером.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
50.				Практическое занятие	2	Упражнения на развитие гибкости(перекаты).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
51.				Практическое занятие	2	Упражнения со скалкой.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
52.				Теоретическое занятие	2	Развитие скоростно-силовых способностей (прыжки в длину с места).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
53.				Практическое занятие	2	Висы и упоры.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
54.				Практическое занятие	2	Силовые упражнения. Присед со штангой.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
55.				Практическое занятие	2	Преодоление полосы препятствий.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

56.			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции 60м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
57.			Практическое занятие	2	Силовые упражнения с партнером.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
58.			Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
59.			Практическое занятие	2	Бег по пересеченной местности до 2000м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
60.			Практическое занятие	2	Бег на короткие дистанции.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
61.			Практическое занятие	2	Бег по пересеченной местности 800м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
62.			Теоретическое занятие		Бег по пересеченной местности до 4000м	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
63.			Теоретическое занятие	2	Кроссовый бег в медленном темпе до 2000 м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
64.			Практическое занятие	2	Бег в переменном темпе 30-60-100 м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
65.			Практическое занятие	2	Упражнение на развитие силовых качеств.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
66.			Практическое занятие	2	Упражнения на развитие скоростных способностей.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
67.			Практическое занятие Практическое занятие	2	1) Изменение физической нагрузки (темп, скорость). 2) Лазанья пере лазанья.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
68.			Практическое занятие	2	Изменение физической нагрузки (по количеству повторений, продолжительностью).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
69.			Практическое занятие	2	Изменение физической нагрузки (темп, скорость).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный

70.				Практическое занятие	2	1) Изменение физической нагрузки (по количеству повторений, продолжительности).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
71.				Теоретическое занятие	2	1) Изменение физической нагрузки (по количеству повторений, продолжительности). 2) Подведение итогов	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
72.				Практическое занятие	2	1) Изменение физической нагрузки (по количеству повторений, продолжительности). 2) Подведение итогов	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый

Календарный учебный график

по программе дополнительного образования «ОФП» группы второго года обучения №3,4,6 ЦДО Пужаева К. В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Инструктаж по технике безопасности. Задачи на учебный год.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
2.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Закаливающие процедуры. Общие представления об осанке.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
3.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-	Теоретическое занятие	2	Оказание первой медицинской помощи.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

			19.00					
4.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Основные части тела. Приемы массажа.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
5.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Укрепление мышц. Гигиенические навыки.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
6.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивания»	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
7.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги»	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
8.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Бег с высокого старта на короткие дистанции 30-60 м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
9.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Бег с высокого старта на длинные дистанции 1000 м.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

10.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Метание малого мяча на дальность.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
11.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Метание мяча с места в неподвижную мишень.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
12.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Метание мяча с разбега в подвижную мишень.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
13.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Метание малого мяча с разбега в неподвижную мишень.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
14.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Упражнения на снаряде (бисы, махи).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
15.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на удержание равновесия (ходьба, стилизованный шаг).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
16.			3 гр-19.00-21.00	Теоретическое занятие	2	Упражнения на удержание равновесия (бок ,	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

			4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00			приставным шагом)		
17.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на удержание равновесия (опорные прыжки без разбега)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
18.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами гимнастики.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
19.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
20.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами акробатики.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
21.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Подвижные игры с элементами направленными на выносливость (гонки на лыжах)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
22.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00	Практическое занятие	2	Выполнение технических действий (элементы футбола)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

			6гр-17.00-19.00					
23.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение технических действий (элементы баскетбола)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
24.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение технических действий (элементы волейбола)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
25.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры . Преодоление препятствий.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
26.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Подвижные игры с элементами акробатики.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
27.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение технических действий (элементы волейбола)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
28.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение технических действий (элементы футбола)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

29.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение технических действий (элементы баскетбола)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
30.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Преодоление специальной полосы препятствий (лазанья, перелазанья)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
31.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на основные группы мышц. (силовая подготовка)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
32.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы сгибатель (бицепс), упражнения на мышцы разгибатель(трицепс)	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
33.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Упражнения на широчайшие мышцы спины, упражнения на грудные мышцы.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
34.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Упражнения на мышцы бедра, упражнения на растяжку ног.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
35.			3 гр-19.00-21.00	Практическое занятие	2	Соревновательные упражнения приседания со штангой	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый

			4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00			выполнение на разовый максимум.		
36.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Соревновательные упражнения жим штанги с груди, выполнение на разовый максимум.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
37.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Соревновательные становая тяга «сумо», выполнение на разовый максимум.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
38.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседания со штангой с широкой постановкой ног.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
39.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Выполнение жима лежа с остановкой в одну сек.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
40.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседания со штангой 60%, 62,5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
41.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 60%, 62,5%от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

			6гр-17.00-19.00					
42.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение становой тяги со штангой «сумо», классика 60%, 62,5% от разового максимума	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
43.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседания со штангой 65%, 67,2% от разового максимума..	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
44.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа 65%, 67,2% от разового максимума..	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
45.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение становой тяги со штангой «сумо», классика 65%, 67,2% от разового максимума	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
46.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседа со штангой 70%, 72.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
47.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа со штангой 70%, 72.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

48.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение тяги становой 70%, 72.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
49.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседа со штангой 75%, 77.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
50.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа со штангой 75%, 77.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
51.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение тяги становой 75%, 77.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
52.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседа со штангой 80%, 82.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
53.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа со штангой 80%, 72.5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
54.			3 гр-19.00-21.00	Практическое занятие	2	Выполнение тяги становой в наклоны с виса.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

			4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00					
55.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседа со штангой 85%, 87,5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
56.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа со штангой 85%, 87,5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
57.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение приседа со штангой 90%, 92,5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
58.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение жима лежа со штангой 90%, 92,5% от разового максимума.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
59.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение упражнений на основную группу мышц.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
60.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00	Практическое занятие	2	Упражнения на мышце-разгибатель плеча (бицепс) с гантелями «молот», подъем со штангой.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

			6гр-17.00-19.00					
61.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на мышце-разгибатель плеча (трицепс). Жим узким хватом, «французский» жим.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
62.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на грудные мышцы, разведение рук, с гантелями, жим 45°	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
63.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие Практическое занятие	2 2	1) Упражнения на дельтовидные. 2) Упражнения на широчайшие мышцы спины.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
64.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Упражнения на мышцы бедра, сгибания разгибание в тренажере жим ногами.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
65.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
66.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Изменение физической нагрузки (по количеству повторений и продолжительности выполнения).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный

67.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Выполнение комплексов упражнений по самостоятельно составленным программам.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
68.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Изменение физической нагрузки (по скорости, темпу выполнения).	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
69.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
70.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
71.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Теоретическое занятие	2	Заключительное занятие подведение итогов учебного года.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
72.			3 гр-19.00-21.00 4гр-18.00-20.00 6гр-17.00-19.00	Практическое занятие	2	Заключительное занятие подведение итогов учебного года.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый

Календарный учебный график ОФП блок: силовая подготовка (троеборье)

Индивидуальный маршрут №1№2№3 ПДО: Пужаева К. В.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Теоретическое занятие	1	Соревновательное упражнение жим лежа на горизонтальной скамье.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
2.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Техника выполнения жима лежа на максимальный результат.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
3.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение жима лежа 60%, 65% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
4.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Соревновательное упражнение присед со штангой на плечах.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
5.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Техника выполнения приседания , выполнение на максимальный результат.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
6.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение приседа со штангой 60%, 65% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
7.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Соревновательное упражнение тяга станова.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
8.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Техника выполнения тяги, выполнение упражнения на максимальный результат.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
9.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение тяги становой 60%, 65% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

10.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие Практическое занятие	1	Выполнение жима лежа 60%, 67.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
11.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение приседа со штангой 65%, 67.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
12.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Теоретическо е занятие	1	Выполнение тяги становой 65%, 67.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
13.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение жима лежа 70%, 72.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
14.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение приседа со штангой 70%, 72.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
15.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение тяги становой 70%, 72.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
16.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение жима лежа 75%, 77.2% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
17.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение приседа со штангой 75%, 77.2% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
18.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Теоретическо е занятие	1	Выполнение приседа со штангой 80%, 82.5% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
19.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение становой тяги с виса.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
20.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение жима лежа 90%, 95% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

21.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение приседа со штангой 90%, 95% от максимального результата.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
22.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Выполнение тяги становой из ямы.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
23.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Соревновательная деятельность.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
24.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие Практическое занятие	1	Присед со штангой; Румынская тяга; Выпады; Армейский жим; Подъем штанги перед собой; Развод через стороны в наклоне.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
25.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Жим штанги на горизонтальной скамье; Жим штанги 45*; Подъем штанги на бицепс «молот».	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
26.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Теоретическо е занятие	1	Становая тяга (классическая); «Гиперэкстензия»; Тяга штанги к поясу; Жим штанги узкий хват; «Французский» жим.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
27.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Присед со штангой; Румынская тяга; Выпады; Армейский жим; Подъем штанги перед собой; Развод через стороны в наклоне.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий

28.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Жим штанги на горизонтальной скамье; Жим штанги 45*; Развод гантелей 45*; Подъем штанги на бицепс; Подъем гантелей на бицепс «МОЛОТ».	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
29.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Становая тяга (классическая); «Гиперэкстензия»; Тяга штанги к поясу; Жим штанги узкий хват; «Французский» жим.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
30.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Присед со штангой «фронтальный»; Разгибания на квадрицепс; Выпады; Армейский жим; Тяга штанги к подбородку.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Текущий
31.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Жим штанги на горизонтальной скамье; Жим гантелями на горизонтальной скамье; Развод гантелей ;	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
32.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Теоретическое занятие	1	Становая тяга (сумо); «Гиперэкстензия»; Тяга штанги к поясу; Жим штанги узкий хват; «Французский» жим.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
33.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Присед со штангой «фронтальный»; Разгибания на квадрицепс; Выпады; Армейский жим; Тяга штанги к подбородку	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный

34.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Жим штанги на горизонтальной скамье; Жим штанги 45*; Подъем штанги на бицепс «молот».	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Промежуточный
35.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	1). Становая тяга (классическая); «Гиперэкстензия»; Тяга штанги к поясу; Жим штанги узкий хват; «Французский» жим.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый
36.			1-19.00-20.00 2-20.00-21.00 3-20.00-21.00	Практическое занятие	1	Подведение итогов.	МОУ ЦДО «Дземги» Кабинет №3	Итоговый

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для детей

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., «ГЦ 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.

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

5. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
6. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
7. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
13. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
14. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

