

Комитет образования Администрации г. Тамбова Тамбовской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

физкультурно-спортивной направленности

«Здорово быть здоровым»

Возраст учащихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Резникова Юлия Викторовна,
учитель физической культуры

г. Тамбов
2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 33"
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здорово быть здоровым»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Резникова Юлия Викторовна, педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008; Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом МБУДО ЦДОД
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-8 лет

Блок № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа курса «Здорово быть здоровым» предназначена для обучающихся 1-2 классов начальной школы и составлена на основе программы «Здорово быть здоровым», авторы – Р. Ш. Мошнина, А. В. Погожаева под редакцией Г. Г. Онищенко, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и обеспечена УМК (учебники, методические рекомендации для учителя). Также в основу данной программы заложена авторская программа педагога дополнительного образования «Детской школы искусств «Воскресенье» Лебедева А.Н. «Основы фланкировки»

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В Указе Президента Российской Федерации В.В. Путина «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» поставлена цель добиться увеличения доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. Для её реализации в издательстве «Просвещение» разработан УМК «Здорово быть здоровым».

Актуальность проблемы обусловлена:

во-первых, возрастанием количества и изменением характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличения рисков техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующих негативные изменения в состоянии здоровья;

во-вторых, недостаточной организацией комплексной всесторонней воспитательной работы по вопросам формирования здорового образа жизни и здоровьесбережения и, как следствие, недостаточной информированностью детей и подростков о негативном влиянии вредных привычек на их организм.

Новизна программы

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения.

По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания.

Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышеперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье.

Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем,» – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.

Несомненно, родители стараются прививать ребёнку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в

формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Данная программа является единственной программой, дополненная навыками фланкировки палками. Изучать фланкировку могут все желающие, рассматривая ее не только как военно-прикладное искусство, но и как занятие спортом.

Работа палкой (особенно на свежем воздухе) однозначно положительно влияет на весь организм, тренирует сердечно-сосудистую систему, силу, выносливость. Регулярные тренировки укрепляют здоровье, дети чувствуют себя бодрее, имеют хороший сон.

В отличие от занятий в спортзале работа гимнастической палкой не надоедает, это очень увлекательно.

Фланкировка – очень необычное и редкое занятие. Наверняка мало кто из Ваших знакомых или коллег по работе знает что это такое, а красивая работа гимнастической палкой всегда вызывает восхищение.

Фланкировка подходит для людей любого возраста и пола, не важно 15 лет вам или 55, освоить владение палкой можно в любом возрасте. Фланкировка подходит не только для мальчиков, но и для девочек.

Во время фланкировки задействованы практически все группы мышц. Крутка палкой укрепляет кистевой и локтевой суставы, развивает пространственную ориентацию и гибкость.

Данная программа разработана с учётом принципов самоактуализации, индивидуализации, доступности и результативности.

Физическое воспитание обучающихся в общеобразовательном учреждении и учреждении дополнительного образования детей представляет собой единую систему, составными частями которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления 'физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Проблема здорового образа жизни подрастающего поколения сегодня одна из актуальных задач государства и общества. В связи с этим, в данную программу включены спортивно-массовые мероприятия, спортивные соревнования.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься фланкировкой палкой и получить знания о поддержании собственного здоровья на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А также на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Отличительная особенность программы:

В отличие от основной образовательной программы, занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся 1-2 классов общеобразовательных учреждений, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в показательных выступлениях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра

и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, учебников), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются беседы, тренировка и игра.

Сроки реализации: 1 учебный год

Условия реализации программы:

Условия набора учащихся

К занятиям допускаются все учащиеся 1-2 классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся

Численный состав учащихся 12-15 человек;

Режим занятий:

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

- Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта.
- Создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
- Создание и укрепление детского коллектива для дальнейших занятий.

Задачи:

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в поддержании правильной осанки, статических и динамических поз, правильному хождению и укреплению мышечного скелета.
- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по другим видам спорта для общеобразовательной школы.
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей гражданско-патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
		68	12	56	беседа, рассказ
	<u>Раздел: Основы знаний о здоровье</u>	34	11	23	
	<i>Тема 1. Как сохранить здоровье?</i>	13	6	7	тестирование, практические задания
1	Мои помощники	2	1	1	Беседа, рассказ
2	Здоровый образ жизни	2	1	1	тестирование, практические задания
3	Что такое режим дня?	2	1	1	Беседа, рассказ
4	Во сне и наяву	2	1	1	тестирование, практические задания
5	Правила безопасности в быту	3	1	2	Беседа, практические задания
6	Кибербезопасность	2	1	1	Беседа, практические задания
	<i>Тема 2. Движение — это жизнь</i>	9		9	
1	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
2	Твоя осанка	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
3	Спортивные секции	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания

4	Мама, папа, я — спортивная семья	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
5	Физкультминутка	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
6	Опора и движение	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
7	Что такое правильное дыхание?	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
8	Что такое закаливание?	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
9	ГТО	1	в процессе обучения	1	Беседа, практические задания
Тема 3. Полезная и здоровая еда		12	5	7	
1	Как еда путешествует по нашему организму	2	1	1	Беседа, практические задания
2	«Стройматериалы» для организма	2	1	1	Беседа, практические задания
3	Пирамида здорового питания	3	1	2	Беседа, практические задания
4	Режим питания	3	1	2	Беседа, практические задания
5	Готовим вместе с родителями	2	1	1	Беседа, практические задания
		<u>34</u>	<u>1</u>	<u>33</u>	
<u>Раздел: Фланкировка гимнастической палкой</u>					
<u>1</u>	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (ТБ)	<u>1</u>	1	<u>1</u>	Беседа, показ
<u>2</u>	Виды стоек.	<u>2</u>	в процессе обучения	<u>2</u>	Показ, практическое занятие
<u>3</u>	Упражнения для воспитания ловкости.	<u>5</u>	в процессе обучения	<u>5</u>	Показ, практическое занятие
<u>4</u>	Виды кругов: круг вперед, круг назад.	<u>2</u>	в процессе обучения	<u>2</u>	Показ, практическое занятие
<u>5</u>	Виды перехватов: прямой, обратный, круговой.	<u>3</u>	в процессе обучения	<u>3</u>	Показ, практическое занятие
<u>6</u>	Виды прокрутки: с локтя; со спины.	<u>3</u>	в процессе обучения	<u>3</u>	Показ, практическое занятие

<u>7</u>	Виды восьмерок: боковая, горизонтальная, вертикальная	<u>5</u>	в процессе обучения	<u>5</u>	Показ, практическое занятие
<u>8</u>	Виды подбросов: . простой, обратный с подкрутами, перед собой, с оборотами	<u>5</u>	в процессе обучения	<u>5</u>	Показ, практическое занятие
<u>9</u>	Комбинированные упражнения с 1 палкой	<u>8</u>	в процессе обучения	<u>8</u>	Показ, практическое занятие

Программа рассчитана на 34 учебные недели. 68 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Раздел: «Основы знаний о здоровье» (34 ч)

Тема 1. Как сохранить здоровье? (13 часов).

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность. Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (9 часов)

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО. Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов) Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями. Виды деятельности: практические занятия, лабораторноисследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Раздел: Фланкировка гимнастическими палками (34 ч)

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (ТБ).

Виды стоек: умение стоять в базовой и боковой стойке.

Упражнения для воспитания ловкости: удержание палки на одном пальце с опорой на две ноги и с опорой на одну ногу. Ловля палки в передвижении и стоя на месте. Перехват палки (работа в парах и в группах), переброс и ловля палки. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Равновесие на балансбордах. Ловля теннисного мяча на балансборде и т.д.

Виды кругов: круг вперед, круг назад. Работа с палками в сагиттальной и фронтальных плоскостях.

Виды перехватов: прямой, обратный, круговой. Умение перехватывать палку после вращения прямым перехватом, обратным и круговым.

Виды прокрутки: вращение палки с локтя и со спины.

1.4. Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения курса

Данная программа курса внеурочной деятельности предусматривает достижение следующих результатов:

- **личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки

выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- *проговаривать* последовательность действий;
- уметь *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 1 год обучения, 68 часов:

количество учебных недель – 34;

Количество часов в неделю – 2

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности (ТБ). Знакомство с гимнастической палкой.	
2.	Мои помощники. Беседа	
3.	Виды стоек. Базовая стойка.	
4.	Мои помощники. Игровое занятие	
5.	Виды стоек. Боковая стойка.	
6.	Здоровый образ жизни. Беседа	
7.	Упражнения для воспитания ловкости. Работа с балансбордами и гимнастическими палками.	
8.	Здоровый образ жизни. Разработка детьми арт-технологии.	
9.	Виды перехватов. Прямой перехват гимнастической палки.	
10.	Что такое режим дня? Беседа	
11.	Упражнения для воспитания ловкости. Работа с балансбордами и теннисными мячами.	
12.	Что такое режим дня? Игровое занятие	
13.	Виды стоек. Боковая стойка.	
14.	Во сне и наяву. Беседа	
15.	Виды кругов. Круг вперед.	
16.	Во сне и наяву. Игровое занятие.	
17.	Виды кругов. Круг назад.	
18.	Правила безопасности в быту. Беседа	
19.	Виды перехватов. Обратный перехват.	
20.	Правила безопасности в быту. Игровое занятие.	
21.	Виды перехватов. Круговой перехват.	
22.	Правила безопасности в быту. Создание арт-технологии на тему «Безопасность в быту».	

23.	Виды кругов. Закрепление навыка движения.	
24.	Кибербезопасность. Беседа.	
25.	Упражнения для воспитания ловкости. Работа с гимнастическими палками.	
26.	Кибербезопасность. Игровое занятие.	
27.	Виды восьмёрок. Прямая восьмёрка.	
28.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	
29.	Виды восьмёрок. Прямая восьмёрка.	
30.	Твоя осанка.	
31.	Упражнения для воспитания ловкости. Работа с балансбордами.	
32.	Спортивные секции.	
33.	Виды прокрутки. Прокрутка с локтя.	
34.	Мама, папа, я — спортивная семья.	
35.	Виды восьмёрок. Горизонтальная восьмёрка.	
36.	Физкультминутка. Беседа и практическое занятие.	
37.	Виды восьмёрок. Боковая восьмёрка.	
38.	Опора и движение. Беседа.	
39.	Виды восьмёрок. Вертикальная восьмёрка.	
40.	Что такое правильное дыхание?	
41.	Виды прокрутки. Прокрутка со спины.	
42.	Что такое закаливание? Беседа.	
43.	Виды прокрутки. Комбинация прокруток.	
44.	ГТО	
45.	Виды восьмёрок. Комбинация.	
46.	Как еда путешествует по нашему организму. Беседа.	
47.	Виды подбросов. Простой вид подбросов гимнастической палки.	
48.	Как еда путешествует по нашему организму. Игровое занятие.	
49.	Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения с балансбордами.	
50.	Виды подбросов. Обратный с подкрутами.	
51.	Стройматериалы» для организма. Беседа.	
52.	Виды подбросов: перед собой.	

53.	Стройматериалы» для организма. Практическое занятие.	
54.	Комбинированный комплекс фланкировки с гимнастической палкой. Комбинация из двух элементов.	
55.	Пирамида здорового питания. Беседы.	
56.	Виды прокрутки. Прокрутка с оборотами.	
57.	Пирамида здорового питания. Практическое занятие.	
58.	Виды прокрутки. Закрепление навыка.	
59.	Пирамида здорового питания. Тестирование	
60.	Виды подбросов. Подброс с оборотами.	
61.	Комбинация с гимнастическими палками.	
62.	Комбинация с гимнастическими палками.	
63.	Режим питания. Беседа.	
64.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол.	
65.	Режим питания. Практическое занятие.	
66.	Комбинация с гимнастическими палками.	
67.	Готовим вместе с родителями. Беседа.	
68.	Готовим вместе с родителями. Практическое задание.	

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Занятия проводятся в помещении, которое соответствует санитарно-гигиеническим нормам, требованиям ТБ, пожарной безопасности и позволяет проводить занятия со сменой деятельности. В наличии имеется аптечка для оказания первой медицинской помощи.

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- спортивная площадка;
- актовый зал.
- мячи: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- скакалки, фишки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, гимнастические коврики, балансборды, гимнастические палки, координационная лестница, координационные кольца.
- секундомер, свисток, рулетка.

2.3. Формы аттестации

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Показательные выступления
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия. Главная задача педагога дать учащимся основы знаний. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в практических занятиях и различных показательных выступлениях, соревнованиях и конкурсах.

2.4. Оценочные материалы

Тесты и нормативы для оценки координационных способностей

I. Тесты для оценки координационных способностей, относящихся к целостным двигательным действиям.

1) Челночный бег (3 x 10 м) в исходном положении лицом вперед.

Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя параллельными чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте; 2 набивных мяча массой 2 кг; регистрационный стол и стул.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой черты. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Испытуемый бежит 30 м с предельно высокой скоростью. Учитель следит, чтобы учащийся не снижал темп бега перед финишем.

После отдыха он с максимальной скоростью пробегает три раза по 10 м. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге.

2) Метание теннисного мяча на дальность (из положения ноги врозь).

Оборудование: теннисные мячи, полоса метания с разметкой, позволяющей легко измерить дальность метания с точностью до 0,1 м.

Процедура тестирования. Испытуемый принимает исходное положение - сед ноги врозь, мяч в одной руке, другая свободно опущена. По команде «Можно» учащийся выполняет метание из-за головы (ведущей, а затем не ведущей рукой), сидя лицом по направлению метания.

Результат - расстояние, которое пролетает мяч от линии пересечения таза испытуемого до точки ближнего касания мяча.

Общие указания и замечания. Испытуемый должен бросать мяч под углом около 45°. Для метания каждой рукой предоставляется по три попытки. В протокол включаются лучшие результаты метания мяча ведущей (Sx) рукой и не ведущей (S2) рукой. Дальность метания для ведущей и не ведущей руки определяется отдельно.

Sx и S2 характеризуют абсолютные показатели КС в баллистических движениях с установкой «на силу».

3) Метание теннисного мяча на точность попадания.

Оборудование: теннисные мячи; горизонтальная переносная мишень в виде деревянного щита (резиновой дорожки) размером 2х2 м с разметкой и полосами метания, которые позволяют измерить точность метания мяча с ошибкой 0,05 м.

Процедура тестирования. Из исходного положения - сед ноги врозь по команде «Можно» испытуемый последовательно выполняет 10 зачетных попыток (метаний) теннисного мяча способом из-за головы в горизонтальную мишень.

Результат - точность метания, которая оценивается по средней арифметической (из 10 попыток) величине отклонения бросков мяча в горизонтальную мишень (ошибка в сантиметрах с точностью до 5 см).

Общие указания и замечания. Мишень устанавливается в одном месте (если тест проводится в спортивном зале, то мишень желательно расположить в конце одной из его сторон). Мишень должна быть хорошо видна испытуемому. В центре мишени устанавливается деревянный брусок высотой 10-15 см, являющийся ориентиром для попадания. От центра бруска определяется расстояние в 50% от максимальной дальности метания индивидуально для каждого испытуемого и отдельно для его ведущей и не ведущей руки. После этого указывается отметка, на которой учащийся принимает исходное положение для метания на точность. Все испытуемые выполняют броски на точность сначала ведущей, а затем не ведущей рукой.

4) Ведение мяча рукой в беге с изменением направления движения.

Оборудование: секундомер, фиксирующий десятые доли секунды; футбольный и баскетбольный мячи; ровная дорожка длиной 10 м, ограниченная двумя параллельными чертами; 3 вертикальные стойки. По прямой линии бега проводят 3 круга диаметром 0,8 м. Центры кругов расположены друг от друга на расстоянии 2,5 м, куда устанавливают вертикальные стойки. Расстояние от линии старта до центра первой стойки и от линии финиша до центра третьей стойки также 2,5 м.

Процедура тестирования. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с мячом в руках. Когда он приготовился, следует команда «Марш!». Задача испытуемого, ведя мяч только одной рукой, последовательно обегать вокруг каждой из трех стоек и финишировать, стремясь выполнить задание за наименьшее время.

Результат - время, которое испытуемый покажет при пересечении им финишной черты. Отдельно определяется время для ведущей руки (Т4) и для не ведущей руки (Т5). Т4 и Т5 характеризуют абсолютные показатели КС, проявляемые в спортивно-игровых двигательных действиях.

Общие указания и замечания. Испытуемый выполняет задания сначала ведущей рукой, затем после отдыха - не ведущей. В третьей попытке снова - ведущей, а в четвертой - не ведущей рукой. Учитывается лучшая попытка для ведущей и не ведущей руки.

При обводке стойки учащийся должен пробегать как можно ближе к краю круга. Если при ведении он теряет контроль над мячом, который отлетает на расстояние больше чем 1 м от начерченного вокруг стойки круга, то ему предоставляется повторная попытка.

Школьники 7-9 лет выполняют задание футбольным мячом.. Мяч должен иметь хороший отскок. Площадка (пол) должна быть ровной. При проведении этого теста целесообразно выполнить две попытки без мяча (один раз, обегая стойки только с правой стороны, другой раз - с левой). Время обегания стоек с ведущей (чаще правой) стороны - Т6, а с не ведущей (левой) - Т7. Это незначительно увеличивает время проведения теста, но позволяет получить учителю ценную информацию о степени развития КС в спортивно-игровых действиях. Это относительные показатели КС: Т4 - Т6 и Т5 - Т7.

Данное контрольное упражнение (ведение мяча) можно выполнять также ведущей (Т8) и не ведущей ногой (Т9) или ведя мяч клюшкой (Т10 и Тн). Относительные показатели КС определяются разностью: Т8 - Т6 и Т9 - Т7, Т10 ? Т6 и Тп - Тг. Это дает учителю дополнительную информацию не только о степени развития скрытых и явных показателей КС, проявляемых в спортивно-игровых двигательных действиях, но и одновременно об уровне техники владения мячом ведущими и не ведущими (верхними и нижними) конечностями. (14)

II. Тесты для оценки специфических координационных способностей

Тесты для оценки способности к кинестетическому дифференцированию.

А) Бросок мяча в цель, стоя спиной к цели (П. Хиртц).

Оборудование: измерительная лента, 6 теннисных мячей, 1 гимнастический обруч, 1 медицинбол массой 1 кг, 1 мат.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит за линией броска, спиной к направлению броска. Ему необходимо, бросая мяч над головой или над плечом, попасть в цель, находящуюся на расстоянии 2 м. После объяснения и демонстрации следует одна пробная и 5 зачетных попыток.

Результат - попадание в цель оценивается очками: в мат - 1 очко; в гимнастический обруч - 2 очка; между обручем и медицинболом - 3 очка; в медицинбол - 4 очка.

Общие указания и замечания. В старших классах можно ввести более широкий набор целей. Учащиеся-помощники должны регистрировать попадания, очки и приносить мячи. Во время броска испытуемый не имеет права поворачиваться. Это можно делать только после броска, чтобы узнать результат своей попытки.

Б) Прыжки вниз на разметку (П. Хиртц).

Оборудование: ящик для прыжков высотой 90 см, один мат для прыжков, измерительная лента, мел.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит на ящике высотой 90 см. На мате, на расстоянии 1 м от ящика мелом отмечена черта. Ученик, прыгнув вниз, должен приземлиться пятками за этой чертой. После объяснения и показа ученику предоставляется 2 зачетные попытки.

Результат - расстояние со средним отклонением (в сантиметрах) из двух попыток.

Общие указания и замечания. Этот тест рекомендуется для применения в младших классах. В старших классах его необходимо усложнить: увеличить высоту ящика до 110 см и расстояние от ящика до линии приземления на 10-50 см.

В) Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (А.М. Шлемин, К.В. Ким).

Оборудование: измерительная лента, мел.

Процедура тестирования. Испытуемый сначала выполняет 3 попытки в полную силу. Затем определяется длина прыжка, равная 50% от его максимального результата. После этого ученик должен выполнить серию прыжков с места в диапазоне от 50% плюс 30 см с минимальным увеличением их длины в каждой последующей попытке по сравнению с предыдущей. Если ученик выполнил прыжок меньше предыдущего или повторил его, то ему дается еще одна попытка. При второй ошибке испытание прекращается. Упражнение выполняется без зрительного контроля.

Результат - количество выполненных прыжков с увеличением их длины.

Г) Дифференцирование силы прыжка (К. Майнель, Г. Шнабель).

Оборудование: прыжковая платформа.

Процедура тестирования. Испытуемому после максимального прыжка вверх без помощи рук следует выполнить 10 прыжков без помощи рук с усилением $\frac{2}{3}$ от максимальной высоты прыжка. После каждого прыжка сообщается усилие, затраченное испытуемым в сравнении с заданным в $\frac{2}{3}$ силы от максимальной высоты прыжка.

Результат - средняя арифметическая ошибка при воспроизведении усилия, равного 2/3 от максимальной высоты прыжка.

Д) Точное катание мяча рукой (Р. Юнг, модификация А.В. Вишнякова).

Оборудование: две гимнастические скамейки, измерительная лента, набивной мяч массой 1 кг.

Процедура тестирования. Две гимнастические скамейки стоят параллельно друг другу на расстоянии 10 см. Испытуемый должен толкнуть мяч рукой с такой силой, чтобы он докатился до линии, находящейся в 3 м от начала гимнастической скамейки. Ученику даются две пробные, и пять зачетных попыток для каждой руки. После каждой попытки следует точная информация о показанном результате.

Результат - среднее отклонение (в сантиметрах) из 5 попыток. Определяется также разность между показателями ведущей и не ведущей руки.

Вариант. Кроме набивного мяча можно использовать еще волейбольный и баскетбольный мячи. Задание в этом случае следует выполнять последовательно: вначале набивным мячом, затем баскетбольным и волейбольным (всего 10-15 зачетных попыток для каждой руки).

Результат - среднее отклонение (в сантиметрах) из 10-15 зачетных попыток.

Е) Точное катание мяча ногой. Испытуемый выполняет то же задание, что и в предыдущем тесте, но ведущей и не ведущей ногой.

Тесты для оценки способности к ориентированию в пространстве.

1) Маятник - бросок - цель (П. Хиртц).

Оборудование: 1 гимнастический обруч (диаметр 80 см), 6 мячей для бросков, измерительная лента, скалка (длина 60 см).

Процедура тестирования. На стене, на высоте 230 см укрепляется маятник, который состоит из скалки и гимнастического обруча. Испытуемый встает на исходную позицию, которая удалена от стены на 300 см. Учитель поднимает маятник до горизонтальной линии и дает ему возможность выполнить движение в одну сторону и обратно. Ученик при движении маятника должен бросить мяч в середину обруча.

Результат - попадания в очки: в край обруча - 1 очко; в середину обруча - 2 очка. Подсчитывается количество набранных очков из пяти зачетных попыток.

Общие указания и замечания. Перед зачетными попытками дается одна пробная. Тест можно применять с учащимися младших классов при прохождении раздела «Подвижные игры» или в группе продленного дня как «Соревнование месяца».

Тесты для определения способности к комплексной реакции

* Упражнение - реакция - мяч (П. Хиртц).

Оборудование: 2 гимнастические скамейки, 1 футбольный мяч (резиновый, диаметр 20 см), измерительная лента, гимнастическая стенка.

Процедура тестирования. На верхнем конце двух наклонных гимнастических скамеек находится мяч, удерживаемый учителем физической культуры или помощником. Испытуемый стоит в ожидании за линией старта спиной к направлению бега (т.е. он не смотрит на мяч), пятки за линией. Учитель дает сигнал, например, свисток и отпускает мяч. Ученик должен как можно быстрее среагировать на сигнал, повернуться, подбежать к гимнастической скамейке и остановить двумя руками катящийся мяч.

Результат - расстояние (в сантиметрах), пройденное мячом по гимнастической стенке. Из двух зачетных учитывается лучшая попытка.

Общие указания и замечания. Тест можно проводить только в зале. При выполнении этого контрольного упражнения с учениками старших классов или со студентами следует увеличить расстояние от скамеек до стартовой линии с 1,5 до 2,0 м.

* Упражнение - маятник.

Оборудование: скакалка, гимнастический обруч, измерительная лента, мел.

Процедура тестирования. На стене высотой 230 см прикрепляется маятник, который состоит из скакалки (длина 60 см) и гимнастического обруча (диаметр 80 см). Полукруг, который описывает маятник радиусом от 0 до 180°, обозначается мелом. На линии полукруга находятся точки от 0 до 12 (баллы). Испытуемый стоит на исходной линии, которая обозначена мелом на расстоянии 100 см от стены. Учитель поднимает маятник до тех пор, пока верхний край не сольется с горизонтальной линией 0 и 180°. По звуковому сигналу учителя (одновременно опускается маятник) ученик должен подбежать к стене и остановить маятник.

Результат - расстояние, пройденное маятником от учителя до остановки его учеником.

Общие указания и замечания. После объяснения и показа ученику предоставляется 2 попытки, из которых засчитывается лучший результат.

* Падение палки (П. Хиртц).

Оборудование: гимнастическая палка, измерительная лента, мел.

Процедура тестирования: Учитель держит опущенную на пол гимнастическую палку вертикально. Ученик стоит в 150 см от палки на линии старта. Учитель отпускает палку, а учащийся, подбежав, должен ее поймать до того, как она упадет на землю. После этого расстояние от палки до линии старта увеличивается на 10 см. Если палка коснулась земли при первой попытке, то ученику предоставляется повторная попытка. Испытание прекращается тогда, когда палка коснется земли два раза подряд.

Результат - расстояние между линией начала бега и линией, на которой учащийся не смог поймать палку до второго касания.

* Отпускание палки - реакция (В. Ф. Ломейко, К. Мекота).

Оборудование: пронумерованная в сантиметрах гимнастическая палка.

Процедура тестирования. Учитель держит пронумерованную гимнастическую палку вертикально за верхний конец на вытянутой руке. Ученик держит открытую кисть около нижнего конца палки. Через 1-2 с учитель отпускает палку, а испытуемый должен ее как можно быстрее поймать (сжать кисть).

Результат - среднее расстояние (в сантиметрах) из трех попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца. Для сравнения целесообразно выполнять тест ведущей и не ведущей рукой.

Рекомендации для оценки смотреть в таблице.

Таблица 2. Примерные оценки быстроты реакции

Возраст, лет	Пол	Результат (в сантиметрах)
высокий	средний	низкий

10	М	20 - 22 и меньше	26 - 28	32 -34 и больше
Ж	22 - 23 и меньше	27 - 28	32 -33 и больше	
14	М	16 - 17 я меньше	22-23	28 - 29 и больше
Ж	19 -20 и меньше	24-25	29 -30 и больше	
17	М	18 -19 и меньше	22 - 23	26 -27 и больше
Ж	19-20 и меньше	23 - 24	27 -28 и больше	

* Тест на спортивную реакцию (К. Майнель, Т. Шнабель)

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый движется спиной к направлению бега. По свистку он должен принять положение упор присев, руки касаются пола. После этого он делает оборот вокруг себя, встает и бежит к обозначенной цели, удаленной на 3 м.

Результат - время от свистка до достижения цели во время бега.

Тесты для определения способности к равновесию

Тесты для оценки динамического равновесия

* Балансирование на гимнастической скамье (П. Хиртц).

Оборудование: гимнастическая скамья (длина 4 м, ширина узкой стороны скамейки 10 см), секундомер, медицинбол (масса 2 кг).

Процедура тестирования. На расстоянии 150 см от стартовой линии находится перевернутая гимнастическая скамейка. В конце скамейки лежит медицинбол. Испытуемый пальцами левой руки под правой рукой берет за правое ухо; на ладони правой руки лежит мячик. В этом положении по команде «Марш!» ученик бежит по узкой поверхности скамейки до медицинбола, сталкивает его стопой, поворачивается и бежит обратно по узкой поверхности скамейки.

Результат - время пробегания (в секундах) от линии старта до пересечения с линией финиша.

Общие указания и замечания. Упражнение не засчитывается, если ученик изменяет положение тела или если падает с поверхности скамейки более трех раз. За одно касание земли - одна штрафная секунда. На месте, где произошло касание, ученик должен опять взобраться на подставку и продолжить упражнение. После объяснения, демонстрации и опробования выполняется одна зачетная попытка.

* Повороты на гимнастической скамейке (П. Хиртц).

Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см), секундомер.

Процедура тестирования.

Вариант 1. Испытуемый должен выполнить на узкой поверхности гимнастической скамейки 4 поворота (влево и вправо), не падая. Поворот закончен, когда испытуемый вернется в исходное положение.

Результат - время выполнения четырех поворотов (с точностью до 0,1 секунды).

Общие указания и замечания. После объяснения, демонстрации и опробования ученик выполняет задание. Если он потерял равновесие (соскочил со скамейки), то дается одна штрафная секунда. При касании земли более трех раз упражнение необходимо повторить.

Вариант 2. Стоя на узкой поверхности гимнастической скамейки, испытуемый должен за 20 секунд выполнить как можно больше поворотов влево и вправо, не падая со скамейки.

Результат - количество выполненных поворотов за 20 секунд с точностью до пол-оборота.

Общие указания и замечания. Поворот считается законченным тогда, когда испытуемый возвращается в исходное положение. Если учащийся потерял равновесие (упал, соскочил со скамейки), счет поворотов прерывается. После принятия испытуемым вновь исходного положения счет продолжается. При наличии нескольких гимнастических скамеек тест можно проводить сразу с несколькими учащимися.

* Ходьба по шестиугольнику (К. Мекота).

Оборудование: шестиугольник.

Процедура тестирования. Испытуемый стоит одной ногой на одном сегменте шестиугольника, другой ногой - на следующем, руки свободны, глаза открыты. После того как ученик примет это положение, дается команда «Можно». Испытуемый должен сделать максимально возможное количество шагов, не потеряв равновесия (максимум 60 шагов в одной пробе).

Результат - число шагов, выполненных без потери равновесия.

Общие указания и замечания. В ходьбе испытуемый должен делать один шаг на очередной сегмент. Потерей равновесия считается переход на двойную опору, падение. Предоставляются три зачетные попытки.

Тесты для оценки статистического равновесия.

* Стойка на одной ноге (Е.Я. Бондаревский).

Оборудование: секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый занимает исходного положения - стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута кнаружи. Ее пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

Результат - средний показатель времени удержания равновесия (из трех попыток).

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено кнаружи. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия (схождения с места, приподнимание на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение).

* Стойка на одной ноге на планке (Е. Флейшман, К. Мекота).

Оборудование: специальная прямоугольная планка на высоте примерно 10 см над полом шириной 5 см; секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый принимает исходное положение - стойка на одной ноге продольно на планке, другая нога слегка согнута в колене, опущена вперед-вниз, руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый стремится как можно дольше удержать равновесие, а экспериментатор включает секундомер.

Результат - суммарное (из двух зачетных попыток) время удержания равновесия.

Общие указания и замечания. Тест приведен в модификации. Максимальное время удержания равновесия в одной пробе 120 с. Если это удается испытуемому, тест прекращается.

Тесты для определения способности к ритму

А) Спринт в заданном ритме (П. Хиртц).

Оборудование: 11 гимнастических обручей (диаметр 60 см), секундомер, измерительная лента.

Процедура тестирования. Вначале испытуемый пробегает с максимальной скоростью дистанцию 30 м на время с точностью до 0,1 с. Затем он получает задание пробежать снова с максимальной скоростью вторую дистанцию 30 м, на которой расположены 11 гимнастических обручей. Это обязывает ученика подбирать (вырабатывать) определенный ритм бега или как можно быстрее изменить свой ритм.

Результат - разность между временем бега на 1-й и 2-й дистанции.

Б) Сохранение ритма (К. Майнель, Г. Шнабель).

Оборудование: метроном, секундомер.

Процедура тестирования. Испытуемый воспроизводит бег в такт ударов метронома в течение 10 с. Через 10 с метроном выключается, а ученик должен этот ритм сохранить в течение 15 с (42 касания земли ногами). (5)

2.5. Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

2.6. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для педагога:

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Под ред. Барчуков И.С. - М.: КноРус, 2018. - 288 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания/ .Б.А. Ашмарин.- М.: Просвещение, 2012.-325 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Фис, 2007
4. Бакланов, Л.Н. К вопросу об определении эффективных периодов развития общей выносливости у школьников / Л.Н. Бакланов// Развитие двигательных способностей у детей: (Тез.симпоз).- М: Просвещение, 2011.- 9-10с.
5. Зверева М. С. Программы для ДЮСШ и образовательных школ. Спортивные кружки и секции. - М.: Просвещение, 2011
6. Курамшин, Ю.Ф. Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф.Курамшина, Н.И.Пономарева, В.И.Григорьева.- СПб.: изд-во СПбГУЭФ, 2011.- 254с.
7. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера/ Н.Г. Озолин.- М.: Астрель, 2012.- 122с.
8. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Наука, 1982. – С. 43.
9. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Курамшин Ю.Ф. Педагогика физической культуры: Учеб. пособие. - СПб.: ЛГОУ, 1999. - 352 с.

10. Байдалова Н.Ф. Методические указания по оценке физического развития детей и подростков / Н.Ф. Байдалова. - Архангельск, 1977. – С. 25.
11. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2002 - №3. – С. 3-5.
12. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / Под общ. Ред. Н.Н. Маликова. – М.: Изд. центр «Академия», 2006. – 528 с.
13. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физическая культура и спорт, 2005. - 234 с.
14. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания / Я.С. Вайнбаум. – М.: Просвещение, 1986. – 173 с.
15. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. - М.: АСТ, 2003. - 220 с.
16. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. – М., 2007. – 112 с.
17. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятий спортом. - Киев, 2006. - 134 с.
18. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. – М.: ООО «ТИД Русское слово – РС», 2007. – 144 с.
19. Кабанов Ю.М. Методика развития равновесия у детей школьного возраста. - Минск, 2002. - 68 с.
20. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. – М., 2003.
21. Лях В.И. Специальные координационные способности, как прогнозирование. Мурманск - Теория и практика. 2002.
22. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников - М: Просвещение, 1998.-125с.
23. Лях В.И. Координационные способности школьников – М., 2001.-152с.
24. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры:
25. Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. - 319 с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
27. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.-137с.
28. Майский А.Б., Лебедева М.А., Стук Н.С. Развитие, здоровье, гармоничность. – Архангельск, 1997.
29. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. -303 с..
30. Мотылянская Р.Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни / Р.Е. Мотылянская, Э.Я. Каплан, В.К. Велитченко // Теория и практика физ. культуры. – 1998. - № 7. – С. 14.
31. Назаров В.П. Координация движений у детей школьного возраста. -М.: Физкультура и спорт. 2004. - 144 с.
32. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб.1993.
33. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. - М: Просвещение, 1973.-125с.

Список рекомендуемой литературы для ученика:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. - М.: ФиС, 2003
2. Ляхов В.И. Лёгкая атлетика: Правила соревнований. - М.: ФиС, 2008
3. Малюков Е.А. Подружись с королевой спорта. - М.: Просвещение, 2007

4. Мейксон Г.Б. Самостоятельные занятия учащихся по ФК. - М.: Просвещение, 2001
5. Цирик Б.Я. Футбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2002

Интернет источники

1. «Все о первой помощи» - www.allfirstaid.ru
2. Памятка «Оказание первой помощи пострадавшим» <http://www.mchs.gov.ru>
3. «Российский Красный крест» www.redcross.ru