

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
ПРОНСКОГО РАЙОНА РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Утверждено  
педагогическим советом  
Протокол №4  
«16» августа 2023 г.

**«Утверждено»**  
Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ»  
Пронского района  
Рязанской области

\_\_\_\_\_ А.И. Кашто  
«16» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Общая физическая подготовка  
(подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6 -7 лет

Срок реализации: 9 месяцев (72  
часа)

Автор—составитель:

Кашто Анна Ишфановна,  
директор

г.Новомичуринск  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
Образовательная область программы	3
Актуальность, новизна и особенность программы	3
Педагогическая целесообразность программы	4
Цель и задачи Программы	4
Возраст обучающихся по Программе	5
Срок реализации Программы	5
Форма и режим занятий	5
Планируемые результаты	6
Формы подведения итогов реализации Программы	6
Содержание программы	8
Учебный (тематический) план	8
Содержание учебного (тематического) плана	8
Организационно-педагогические условия реализации программы	12
Методическое обеспечение занятий	13
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	15

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность Программы - физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения Программы — базовый.**

### **Образовательная область Программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)» (далее — Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания обучающихся; формирование моральных и волевых качеств; с целью подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

### **Актуальность, новизна и особенность Программы**

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий в учебных группах «Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)» используются спортивные сооружения: спортивный зал.

Тренер-преподаватель должен систематически оценивать реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для возрастной группы обучающихся по Программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта и видов испытания ГТО.

**Новизна** программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие обучающихся организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Также программой

предусмотрена подготовка обучающихся I ступени к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

***Педагогическая целесообразность*** Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

### **Цель и задачи Программы**

Цель Программы: развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

Задачи Программы:

#### *Обучающие*

- ознакомить с видами испытаний и техникой их выполнения ВФСК ГТО;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений;
- сформировать знания по вопросам правил спортивных мероприятий;
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### *Развивающие*

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать дисциплину и самоорганизацию;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость,

гибкость, силу);

- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

#### *Воспитательные*

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Возраст обучающихся по Программе**

Возрастная категория обучающихся 6-7 лет.

### **Срок реализации Программы**

**Срок реализации Программы** — 9 месяцев. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: **72 часа**. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в спортивных мероприятиях.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению законных представителей обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.

### **Форма и режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час, включая непосредственно содержательный аспект в соответствии с учебно-тематическим планированием, а также с учетом организационных и заключительных моментов занятия.

Ведущей формой организации обучения является **групповая**. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, спортивные мероприятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную

физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой (показательные выступления), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров и т.д.).

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения обучающиеся должны:

#### **знать:**

- виды испытаний и технику выполнения ВФСК ГТО;
- владение комплекса физических упражнений;
- правила спортивных мероприятий;
- правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- закономерности двигательной активности, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### **уметь:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать дисциплину и самоорганизацию;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

#### ***По окончании обучения у обучающихся должны быть***

- привиты гигиенические навыки;
- развиты познавательные интересы, творческая активность и инициатива;
- развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности;
- сформирована потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

В течение учебного года тренер-преподаватель проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) — проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится в сентябре на первом вводном занятии путем проведения собеседования, тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится в феврале, чтобы выявить уровень подготовленности в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) — проводится в мае, в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

#### **Виды контроля:**

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование;
- эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП;
- сдача норм ГТО

#### **Способы определения результативности реализации Программы**

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и спортивных мероприятий.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Контрольные игры с заданиями.
7. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
8. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
9. Результаты спортивных мероприятий.
10. Сдача нормативов ВФСК ГТО.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в РФ	2	2		тестирование
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2		тестирование
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2		тестирование
4.	Гимнастика	10	2	8	тренировочные занятия
5.	Лёгкая атлетика	10	2	8	выполнение контрольных нормативов
6.	Подвижные игры	10	2	8	участие в соревнованиях, контрольных играх
7.	Волейбол	10	2	8	тестирование, контрольные игры
8.	Футбол	10	2	8	тестирование, контрольные игры
9.	Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)	12	2	10	тестирование
10.	Контрольно – приемные, переводные нормативы	4		4	тестирование
	Всего часов	72 часа	18 часов	54 часа	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

#### **1. Физическая культура и спорт в РФ**

Теория. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Возникновение и история физической культуры.



Основные принципы системы физического воспитания. Принцип всестороннего развития личности.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль**

помощи.

Теория. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

## **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

Теория. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Двигательный режим школьников - подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

## **4. Гимнастика**

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика.** Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

**Практика.** Медленный бег. Кросс 1000 м. Бег на короткие дистанции до 30 м. Челночный бег. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность.

Преодоление полосы препятствий.

Эстафетный бег.

## **5. Подвижные игры**

Теория. Правила игры.

**Практика.** «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

## **6. Волейбол**

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

**Практика.** Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

## **8. Футбол**

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

**Практика.** Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу.

Удары по мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Групповые и командные действия.

## **7. Общая физическая подготовка (подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО)**

Теория. Техника видов испытаний. История ГТО.

Практика. Сдача норм ВФСК ГТО. Участие в фестивалях ГТО. Торжественные мероприятия по вручению знаков отличия ГТО.

## **9. Контрольные испытания, соревнования**

Практика.

Сдача контрольных нормативов.

**Критерии оценки сдачи КПН  
Подготовительная группа 6 – 7 лет.**

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	сентябрь	>9.5	9.4 – 8.9	8.8 – 8.2	8.1 – 7.6	7.5<
	май	>8.7	8.6 – 8.1	8 – 7.6	7.5 – 7.1	7<
Бег 150 м\сек.	сентябрь	>46	45.9 – 42.1	42 – 39.1	39 – 38.1	38<
	май	>43	42.9 – 40.1	40 – 37.6	37.5 – 36.6	36.5<
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	<90	91 - 99	100 - 110	111 - 119	120>
	май	<100	101 - 110	111 - 123	124 - 129	130>
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	<30	35	40	45	50>
	май	<35	40	45	50	55>
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	<110	120 - 130	140 - 150	160 - 170	180>
	май	<130	140 - 150	160 - 170	180 - 190	200>
Метание 200 гр. м.	сентябрь	<4.5	4.6 – 5	5.1 – 5.9	6 – 6.9	7>
	май	<5	5.1 – 5.7	5.8 -6.8	6.9 – 7.9	8>
Метание 1 кг. м.	сентябрь	<2	2.1 - 2.3	2.4 – 2.6	2.7 – 2.9	3>
	май	<2.3	2.4 -2.5	2.6 – 2.9	3 – 3.2	3.3>
Гибкость см.	сентябрь	-2	- 1	0 +3	+4	+5
	май	-2	- 1	0 +3	+4	+5

**ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ  
ПРОГРАММЫ**

**Психологическая подготовка**

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

– психолого-педагогические: беседы, лекции, просмотр соревнований;

– практические: тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера-преподавателя на предъявление к обучающимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

### **Задачи психологической подготовки:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес обучающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и его индивидуальных особенностей.

### **Психологические средства восстановления:**

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические;
- психогигиенические.

### **Методическое обеспечение занятий**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Комплексное планирование физкультурно-спортивной работы ведется тренером-преподавателем в соответствии с учебно-методическими пособиями:

- 1.Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья»/Е.Ю.Александрова. – Волгоград:Учитель, 2007
- 2.Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах. Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников/Под ред.Т.С.Овчинниковой – СПб:КАРО,2010
- 3.Физическая культура дошкольника в ДОУ. Программно-методическое пособие. – М.:Центр педагогического образования, 2007
- 4.Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет/Автор-сост. Э.Я.Степаненкова – М.: Мозаика-Синтез, 2011
- 5.Организация занятий фитнесом системе дошкольного образования. Учебно-методическое пособие/М.Борисова – Москва:Обруч, 2014- «Физическое развитие детей 2-7 лет: развёрнутое перспективное планирование по программе «Детство»» авторы – составители И.М.Сучкова, Е.А.Мартынова, Н.А.Давыдова

**Основными педагогическими принципами** работы тренера-преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр, нормативов ВФСК ГТО.

### **Формы обучения**

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);

- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);
- просмотр видеозаписей.

**Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры.

**Кадровое обеспечение:**

К реализации данной программы может приступить тренер-преподаватель, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с детьми дошкольного возраста.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансиры разного типа	
	Бревно гимнастическое напольное	Длина 240 см Ширина верхней поверхности 10 см Высота 15 см
	Доска гладкая с зацепами	Длина 250 см Ширина 20см Высота 3 см
	Доска с ребристой поверхностью	Длина 150 см Ширина 20 см Высота 3 см
	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина 23 см Ширина 33 см Диаметр реек 5 см
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см
	Коврик массажный	75 x 70 см
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)	
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см
Ходули - ведра		
Для прыжков	Батут детский	Диаметр 100-120 см
	Гимнастический набор: обручи, рейки, палки,	

	подставки, зажимы	
	Конус с отверстиями	
	Мат гимнастический	Длина 200 см Ширина 100 см Высота 7 см
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)	
	Кольцеброс (набор)	
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см
	Мяч средний	10-12 см
	Мяч утяжеленный (набивной)	Масса 0,5 кг, 1,0 кг
	Мяч для мини-баскетбола	18-20 см
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см
	Сетка волейбольная с мячом	
	Баскетбольные щиты с кольцами	
Для ползания и лазанья	Дуга большая	Высота 50 см, Ширина 50 см
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см
	Канат гладкий	270-300 см
	Лестница деревянная с зацепами	Длина 240 см, Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см Расст. между перекл. 22-25 см
	Лестница веревочная	Длина 270-300 см Ширина 40 см Диаметр перекладин 3 см
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	
Для общеразвивающих упражнений	Гантели	
	Лента короткая	Длина 50-60 см
	Мячи-массажеры	
	Мяч малый	6-8 см
	Мяч средний	12 см
	Мяч большой	25 см
	Обруч малый	Диаметр 54-60 см
	Палка гимнастическая	Длина 75-80 см

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М.М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.



5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

10. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2008. - 192 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
12. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
13. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
14. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
15. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
16. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. — 320с.
17. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.

- По окончании обучения обучающиеся должны:

**знать**

- виды испытаний ВФСК ГТО и технику их исполнения;
- вопросам правил спортивных мероприятий;
- 
- 
- 

**владеть**

- владеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать знания по
- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

*Развивающие*

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, беге, метании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать дисциплину и самоорганизацию;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

*Воспитательные*

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.