

Принята на заседании

педагогического совета

от «\_\_» июня \_\_\_\_ г.

Протокол № 4

Согласовано

с управляющим советом

протокол № \_\_ от \_\_\_\_\_

Приложение к приказу

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная направленность

«Спорт для всех»

(наименование программы)

Возраст обучающихся : 8-11 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 76

Автор-составитель программы:  
Атикян Мартун Сосович,  
учитель физической культуры  
(фамилия, имя, отчество полностью, должность)

СУРГУТ  
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЫ

Наименование образовательной организации: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа № 9

Название программы	«Спорт для всех»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная направленность
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Атияян Мартун Сосович, учитель физической культуры.
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	-
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	-
Цель	Формировать у обучающихся установку на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
Задачи	<p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Образовательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; -</li> <li>формировать правильную осанку;</li> <li>- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;</li> <li>- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;</li> <li>- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.</li> </ul> </li> <li>2. Развивающие: <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;</li> <li>- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.</li> </ul> </li> <li>3. Воспитательные: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прививать жизненно важные гигиенические навыки;</li> <li>- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;</li> <li>- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;</li> <li>- формировать умения самостоятельно заниматься</li> </ul> </li> </ol>

	физическими упражнениями.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате занятий общей физической подготовкой учащиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень своей физической подготовленности;</li> <li>- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;</li> <li>- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;</li> <li>- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;</li> <li>- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;</li> <li>- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;</li> <li>- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 76 часов в неделю
Возраст обучающихся	8-11 лет
Формы занятий	<p><u>Форма организации детей на занятии:</u> Групповая с организацией индивидуально-дифференцированных форм работы внутри группы, подгрупповая, теоретические занятия, беседы, инструкторская и судейская практика.</p> <p><u>Форма проведения занятий:</u> Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.</p>
Методическое обеспечение	<p>Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос. Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка. Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, зачет, тестирование.</p>
Условия реализации программы (оборудование,	- Спортивный зал, спортивная площадка - для

инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	проведения теоретических и практических занятий; - Спортивный инвентарь (баскетбольные мячи, волейбольные мячи, конусы, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки, гантели, маты, теннисные мячи, обручи, перекладина.
--	--

## 1. Аннотация к дополнительной образовательной программе «Спорт для всех»

Дополнительная образовательная программа по ОФП разработана на основании ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», «Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта.

Программа «Спорт для всех» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

(ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании; это овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

1.1. Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми актами федерального и регионального уровней

Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240

«Национальная стратегия» действий в интересах детей на 2012-2017 годы;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726

«Концепция развития дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления в образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019

№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019

№ 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

Закон ХМАО-Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты – Мансийском автономном округе – Югре»

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

## **2. Пояснительная записка**

### **Актуальность программы.**

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. В программе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

### **Направленность дополнительной общеобразовательной программы**

– физкультурно-спортивная.

### **Отличительные особенности данной программы**

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Программа рассчитана на 38 недель обучения. В структуру программы входят три блока: теория, практика и контрольные испытания.

**Адресат программы** – обучающиеся 2-4 классов, 8-11 лет

**Срок освоения программы** – Программа рассчитана на реализацию в группе до 20 обучающихся в возрасте 8-11 лет, отводится 2 часа в неделю. Курс входит в раздел учебного плана «Дополнительное образование»

**Объем программы** – 76 часов за один учебный год, по 2 часа в неделю с обучающимися 2-4 классов, 8-11 лет.

**Режим занятий** – продолжительность – 2 часа, периодичность – 3 раз в неделю.

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

## Цели и задачи программы

**Цель:** формировать у обучающихся установку на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

*Образовательные:*

ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку;

обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

*Развивающие:*

развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

*Воспитывающие:*

прививать жизненно важные гигиенические навыки;

содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- воспитывать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## Информационная справка об особенностях реализации учебной программы:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст воспитанников	8-11 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	20
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

### 3.1. Содержание программы «Спорт для всех»

#### Учебный план:

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
1.	Основы знаний о физической культуре.	6	6	0
2.	Легкая атлетика.	18	2	16
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	8	2	6
4.	Лыжная подготовка.	6	1	5
5.	Спортивные игры.	10	2	8
6.	Общая физическая подготовка.	18	0	18
7.	Контрольное тестирование.	10	0	10
	<b>Итого</b>	<b>76</b>	<b>13</b>	<b>63</b>

#### Содержание учебного (тематического) плана

Основы знаний о физической культуре:

*Естественные основы*

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

*Социально-психологические основы*

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закалывания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Легкая атлетика

*Теория: Легкая атлетика - "королева спорта". Мировые рекорды.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

*Практика:* Спринтерский бег: высокий, низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции (30, 60 м), финиширование. Медленный бег до 10 мин. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча.



## **1. Гимнастика с элементами акробатики**

*Теория: Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. "Мост" самостоятельно и с помощью. Стойка на лопатках. Комбинации из разученных упражнений. Лазанье по канату, висы, упоры. Опорный прыжок.*

## **2. Лыжная подготовка**

*Теория: История лыжных гонок. Выдающиеся лыжники-гонщики.*

Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

*Практика: Классические хода: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.*

Коньковые хода: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.

Спуск в высокой, средней, низкой стойке. Торможение плугом и упором. Подъем "елочкой, полуелочкой, лесенкой", попеременным двухшажным ходом.

## **3. Спортивные игры**

### **Волейбол**

*Теория: Многообразие спортивных игр. Особенности игры "волейбол". Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.*

*Практика: Стойки и передвижения. Передача двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Комбинации из разученных элементов.*

### **Баскетбол**

*Теория: Особенности игры "баскетбол".*

Терминология, тактика игры. Правила соревнований и судейство. Техника безопасности на уроках.

*Практика: Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов. Взаимодействие двух игроков, личная защита. Штрафной бросок.*

## **4. Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для руки для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры и эстафеты.

## **5. Контрольное тестирование**

### **3.2. Планируемые результаты освоения учебного курса.**

#### **Личностные результаты:**

В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

В результате занятий общей физической подготовкой учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

#### **будут сформированы:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

#### **получат возможность:**

- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и

нравственных качеств.

### **Предметные результаты.**

#### **будут сформированы:**

- в доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их игровых и соревновательной деятельности;
- использовать подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

#### **получат возможность:**

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

### **Комплекс организационно – педагогических условий**

#### **4.1. Календарно учебный график**

Это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов; календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной программе составляется для каждой группы (ФЗ № 273, ст.2, п.92; ст. 47, п.5).

Объединение	І полугодие	Зимние каникулы		ІІ полугодие	Учебные недели
	Сроки	Сроки	Количество дней	Сроки	
«Спорт для всех»	01.09.2020 - 30.12 2020	31.12.2020 - 07.01.2020г		08.01.2021 - 30.05.2021г.	38 учебных недель (228 учебных дней)

#### **4.2. Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы:

- спортивный зал, специально оборудованный для занятий;
- спортивный инвентарь;
- методический материал: наглядный, раздаточный, контрольный;
- специализированная литература (книги, энциклопедии, журналы и т.д.);
- мультимедийное оборудование.

### 4.3. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации программы необходима материально техническая база: Спортивный зал, спортивная площадка - для проведения теоретических и практических занятий. Спортивный инвентарь (баскетбольные мячи, волейбольные мячи, конусы, гимнастические скамейки, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки, гантели, маты, теннисные мячи, обручи, перекладина.

### 4.4. Система контроля результативности программы

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке на основе ГТО;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного уровня.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

### 4.5. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки на основе нормативов ГТО в разной возрастной группе.

#### Нормативы общей физической подготовки 8-9 лет

№	Норматив	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег на 60 м (сек)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
4	Отжимания  (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
5	Гибкость (см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	Пресс (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
7	Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120

### Нормативы общей физической подготовки 10-11 лет

№	Норматив	мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег на 60 м (сек)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
4	Отжимания (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
5	Гибкость (см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4
6	Пресс (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
7	Прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135

#### 4.1. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка. Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели. зачет, тестирование, протоколы.

## Литература

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -М.: Просвещение, 2010. - 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов. -М.: Центр инноваций в педагогике, 1998. - 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.
7. 500 игр и эстафет. - Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. - 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка. - М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 448 с.