

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»  
ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МАОУ СОШ №4  
г. Сосновоборска

Протокол № 1 от «30» 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ №4  
г. Сосновоборска  
Л. М. Пестова  
Приказ № 13/100 от «31» 08 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общефизическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 9-11 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Куницына Любовь Сергеевна

Сосновоборск  
2022

# СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Учебный план

1.5. Содержание учебного плана

1.6. Планируемые результаты

1.7. Календарный учебный

1.8. Условия реализации программы

1.9. Формы аттестации , оценочные материалы

1.10. Методические материалы

1.11. Список литературы

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 2 поколения и программы по физической культуре для учащихся начальной школы общеобразовательных учреждений, авторы В.И.Лях, Зданевич. Программа рассчитана для обучающихся первых классов МАОУ СОШ №4, из расчета 4 часа в неделю. Рабочая программа включает 7 разделов: пояснительную записку, структура и содержание программы, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование, материально-техническое оснащение, литература, приложения.

Укрепление здоровья школьников и оптимизация физического развития - это приоритетные цели системы физкультурного образования нашего учебного заведения. Учебный план школы состоит из двух частей: инвариативной и вариативной, включающей внеурочную деятельность, которая является неотъемлемой частью образовательного процесса. Содержание образования, определённое инвариантной частью, обеспечивает приобщение обучающихся к общекультурным ценностям, формирует систему предметных навыков и личностных качеств, соответствующих требованиям стандарта. В соответствии с требованиями Стандарта в школе организована внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению.

Спортивно-оздоровительное направление представлено программой «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», направленной на разностороннее развитие обучающихся, формирование их общей культуры, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

### **Новизна и актуальность**

Новизна этой программы заключается в том, что составлена она на основе легкой атлетики и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости. Также новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается

овладение техникой двигательных действий и тактическим приемам в игровой деятельности. Важным условием данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В связи с необходимостью организовать в школе образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставить возможность для творческой самореализации личности.

ОФП это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта.

ОФП является фундаментом для всех видов спорта.

## **1.2.ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ**

Тренер-преподаватель зачисляет на базовый уровень всех желающих заниматься ОФП при отсутствии медицинских противопоказаний врача-педиатра. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для всестороннего развития личности;
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности школьников;
4. Формирование знаний, умений и навыков по ОФП
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом;
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня Физической подготовленности школьников.

**Адресат программы.** В программу принимаются дети в возрасте 9 лет, проявляющие интерес к занятиям по волейболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 1 раз в год. Два раза в год в учебно-тренировочных группах

проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Программа рассчитана на реализацию в течение 2 лет подготовки юных волейболистов с 9-летнего возраста объемом 288 часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учетом расписания учебных занятий.

На первый год обучения зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься волейболом и имеющие разрешение врача.

### **Сроки реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 2 года обучения: 288 часов.

### **Формы обучения**

Обучение осуществляется в очной форме.

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

Цель:

- овладение общеразвивающими физическими упражнениями;

### **Задачи:**

– способствовать развитию физических качеств, укреплению индивидуального здоровья;

- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

– формирование бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

### 1.3 СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

В Программу включается проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками (в расчёте 2 часа в неделю) и проведение соревнований

1 год обучения

	<b>Темы</b>
1. Вводное занятие 1 час	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЧС, ПДД Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным играм.
<b>2. Элементы спортивных игр:</b>  <i>футбол</i> <i>18 часов</i>	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена футболиста; - техника удара по мячу; - техника ведения мяча; - техника остановки и отбора мяча; - тактические комбинации; - пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»
  <i>Баскетбол</i> <i>18 часов</i>	- правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча
<b>3. Гимнастика</b> <i>20 часов</i>	- Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад; - Перекаты в группировке - Упражнения на равновесие. - Упражнения для развития гибкости.
<b>4. Лыжная подготовка</b> <i>16 часов</i>	- развитие координации, освоение основных простейших движений лыжника; - стойка низкая, средняя при спусках с пологих склонов
<b>5. Легкая атлетика</b> <i>30 часов</i>	Освоение основных движений легкоатлета (бег, прыжки, метания)
<b>6. Подвижные игры</b> 44 часа	- Игры с элементами прыжков и бега; - игры на внимание; - линейные эстафеты; - встречные эстафеты;
<b>7. Организация и проведение спортивных мероприятий</b>	- технология организации и проведения спортивных мероприятий; - организация и проведение спортивных

**1 раз в четверть**

праздников и соревнований

## 2 год обучения

	<b>Темы</b>
1. Вводное занятие 1 час	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЧС, ПДД Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным играм.
2. Элементы спортивных игр:  <i>футбол</i> <i>2 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена футболиста;</li> <li>- техника удара по мячу;</li> <li>- техника ведения мяча в движении;</li> <li>- техника остановки и отбора мяча;</li> <li>- тактические комбинации;</li> <li>- удар по воротам после ведения;</li> <li>- пропаганда игры - проект «Мини-футбол в школу»</li> </ul>
<i>Баскетбол</i> <i>20 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры;</li> <li>- профилактика травматизма;</li> <li>- гигиена баскетболиста;</li> <li>- техника ведения мяча в движении;</li> <li>- техника передачи мяча в движении;</li> <li>- техника бросков мяча в кольцо</li> </ul>
3. Гимнастика <i>20 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами.</li> <li>- лазание по канату и шесту</li> <li>- опорные прыжки.</li> </ul>
4. Лыжная подготовка <i>18 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие координации, освоение основных простейших движений лыжника;</li> <li>- стойка низкая, средняя при спусках с пологих склонов;</li> <li>- попеременный двухшажный ход;</li> <li>- повороты на лыжах</li> </ul>
5. Легкая атлетика <i>30 часов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Освоение основных движений легкоатлета (бег, прыжки, метания);</li> <li>- прыжковые упражнения;</li> <li>- прыжки через скакалку;</li> <li>- упражнения с барьерами.</li> </ul>
6. Подвижные игры 44 часа	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Эстафеты с преодолением препятствий;</li> <li>- игры с мячами;</li> <li>- игры для развития меткости;</li> </ul>
7. Организация и проведение спортивных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология организации и проведения спортивных мероприятий;</li> <li>- организация и проведение спортивных мероприятий</li> </ul>

**Контроль нормативов физической подготовленности:**

Тренер регулярно проводит контрольные занятия с целью узнать на сколько повысились результаты обучающихся.

**. Планируемые результаты изучения:**

- учащиеся овладевают техникой бега;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- самостоятельно проводят разминку;
- укрепляют здоровье;
- развивают физические качества (сила, ловкость, быстрота)
- повышают уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения по физической подготовленности:

1. Бег 30м.
2. Бег сходу 20м.
3. Прыжок в длину с места.
4. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, .весом 1 кг.
5. Бег на выносливость 500 м
6. Челночный бег 3X10 метров.
7. Соревнования по подвижным играм.
8. Тест на гибкость.
9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
10. Подъем туловища из положения лежа.

**1.6 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

№ п/п	Контрольное упражнение	результат			
		Девочки		мальчики	
		1год обучения	2год обучения	1год обучения	2 год обучения

1.	30м	6.3	6.0	6.0	5.7
2.	Ч/б 3X10метров	9.5	9.2	9.2	9.0
3.	Бросок набивного мяча весом 1кг	2.50	3.00	2.80	3.30
4.	Наклон вперед из положения сидя	+8	+10	+5	+7
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	6	9	8	11
6.	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд	14	17	16	19
7.	Бег 500 метров	3.30	3.15	3.15	3.00

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» основного общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности волейбола;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по

бадминтону, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в волейболе;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических и тактических действий в волейболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по волейболу.

**МЕТОПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по подвижным играм, легкой атлетике и других видов, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из волейбола, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по подвижным играм.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по подвижным играм, легкой атлетике.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития физических упражнений; олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития спорта;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физических упражнений в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий по подвижным играм, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия по проведению разминки, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания в области физической культуры;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

#### **РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

#### **ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

### 1.7.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ /п	Год обучения	Дата Нач. занятий	Дата Окончания занятий	Количество учебных недель	Количество Учебн. дней	Количество Учебн. часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1	1сентября 2022г.	31мая 2023г.	36	72	144	Среда суббота	19.12.22 28.12.22 22.05.23 31.05.23
2.	2	1 сентября 2023г	31мая 2024г.	36	72	144	Среда суббота	18.12.23 27.12.23 20.05.24 29.05.24

### 1.8.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по обучению занимающихся основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- Наличие игрового зала.
- Наличие раздевалок.
- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения уровней освоения образовательной программы:

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Материально-технические условия: Для проведения занятий в кружке необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь

- секундомер;
- рулетка;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивные, теннисные;
- скакалки;
- лыжный комплект;
- гимнастические маты;
- гимнастические снаряды;

### **Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой

### **1.9.ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в городских мероприятиях.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, городского и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

**Способы проверки ЗУН учащихся:**

начальная диагностика;

промежуточная диагностика;

итоговая аттестация.

## 1.10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,

**Физическое развитие.** Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

### **Физическая подготовка.**

1. Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.Метание набивного мяча массой I кг из-за головы двумя руками.

Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

4.Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике становым динамометром.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МЕТОДИЧЕСКОЙ ПРОДУКЦИИ

### **1. Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений для развития физических способностей.
- Схемы и плакаты освоения техники беговых и прыжковых упражнений, лыжных ходов.
- Правила подвижных игр.

- Правила судейства в легкой атлетике.

- Положение о соревнованиях.

## **2. Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного занятия различными видами

- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом, баскетбольным, футбольным и теннисным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений для выполнения разминочных упражнений.

## **3. Инструкции по охране труда:**

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Список литературы:

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Лях В. И, Программы образовательных учреждений. 1 – 11 классы:

комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов

/В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.; Просвещение, 2011.

2. Твой олимпийский учебник (Текст): учеб. пособие для олимпийского

образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 24-е изд.,

перераб. И доп.- М.: Советский спорт, 2012.-152с.:ил.

3. Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост.

А.А. Никифоров, Н.С. Серeda. – Волгоград: Учитель.-79 с.

4. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-63 [1] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
5. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 1 -4 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)
6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.-(В помощь школьному учителю).
7. Н. Зимин Методическое пособие по курсу « Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
8. Стонкус С. Мы играем в баскетбол: Кн. Для учащихся 1-4 классов - М.: Просвещение, 1984. -64с., ил.