

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 4  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МАЛИКА  
И КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА АНДРЕЯ НИКОЛАЕВИЧА ЛИВЕРОВСКОГО  
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ лицей № 4 г. Славянска-на-Кубани  
от «31» августа 2023 г. протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ лицей № 4  
города Славянска-на-Кубани  
\_\_\_\_\_ И. В. Шутенко  
приказ № 441 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ГИМНАСТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ»**

**5-6 класс**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год: 102 часа

**Возрастная категория:** от 11 до 13 лет

**Состав группы:** до 20 человек

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе:**

Автор-составитель:  
Школа Жанна Анатольевна,  
учитель физической культуры

## Содержание

I	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	3
	Пояснительная записка	3
	Нормативно-правовая база	9
	Цель и задачи программы	10
	Содержание программы	15
	Планируемые результаты	18
II	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	20
	Календарный учебный график	20
	Значимость программы	28
	Условия реализации программы	29
	Формы аттестации	30
	Оценочные материалы	31
	Методические материалы	34
	Список литературы	39

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Гимнастическое многоборье» (разработана в соответствии с: Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ; Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р); Приказами Минспорта РФ: «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» №939 от 15.11.2018 года; «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта» №731 от 12.09.2013; «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» №1125 от 27.12.2013; «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 26 июня 2012 г. № 504; «Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ» от 12 мая 2014 г. № ВМ- 04-10/2554; ), Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41; Типовой учебно-тренировочной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва», 2011 г.

### Нормативно-правовые основания для разработки Программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 17.02.2023);
2. Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Федерации»;

3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;

5. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;

6. Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;

7. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

10. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);

11. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

13. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196» (Далее – Приказ № 533);

14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных

дополнительным образованием»;

17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

19. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

20. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

21. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

22. Устав муниципального общеобразовательного учреждения лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

### **Направленность программы—физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает детей к физкультурно- спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Занятия функциональным многоборьем пока ещё не получили широкого распространения среди детей, однако, в последнее время многие родители все чаще и чаще задумываются о том, что их детям не хватает силовой и функциональной подготовки. В под

ростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Занятие функциональным многоборьем является отличным средством поддержания и укрепления здоровья. Система тренировок, заложенная в

программу функционального многоборья, позволяет привести организм подростка в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

**Отличительные особенности программы.** Программа занятий составлена на основе материала

для занятий физической культурой и спортом обучающимися в учреждениях дополнительного

образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от простого

к сложному, от общего (фундаментального) к частному (профилированному) и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении обучающимися учебного материала, обеспечивает навыки и умения

в выбранном виде спорта, для дальнейшего применения на этапе предпрофессиональной подготовки.

**Адресат программы** программа предназначена для реализации в спортивных оздоровительных группах обучающихся возрастной категории с 12 до 13 лет.

**Объем и срок освоения программы.** Срок освоения программы 1 год.

**Формы обучения** – очная.

**Особенности организации учебного процесса.** Набор детей в спортивно-оздоровительные группы функционального многоборья – свободный, с обязательным наличием медицинской справки. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15- 20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год – 102. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю согласно расписания занятий, утвержденному на 1 сентября учебного года.

**Педагогическая целесообразность.** Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы учащиеся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается

гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана  
дополнительная общеобразовательная программа  
«Функциональное многоборье», направленная на  
удовлетворение потребностей в движении,  
оздоровлении  
и поддержании функциональности организма. Занятия спортом дисциплинируют  
детей, помогают четко спланировать свое время.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом  
применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с  
регулируемой  
физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительно  
занятия по



физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Раздел «Вводное занятие».

Теория: Введение в предмет. Общие понятия. Роль правильного питания для хорошего самочувствия и спортивной производительности. Самостоятельная организация тренировок.

### 2. Раздел «Общая физическая подготовка» Упражнения с весом собственного

тела Базовые упражнения:

- Кувырки в перед
- Кувырки назад
- Отжимания в упоре на полулежа
- Подтягивания на перекладине в строгом стиле
- Подъемы корпуса из положения лежа на полу
- Подъем ног к турнику
- Приседания
- Прыжок в длину с места Упражнения среднего уровня:
- Подъем переворотом на перекладине
- Приседания на одной ноге
- Прыжок в длину с разбега
- Прыжок на тумбу

- Стойка на руках
- Удержание уголка в висе на перекладинеПродвинутые упражнения
- Выход силой на перекладине
- Отжимания в стойке на руках
- Удержание уголка в упоре на полу, брусьях. Упражнения с отягощениями

#### Базовые упражнения

- Техника приседания с отягощением у груди
- Техника подъема отягощений с пола до уровня пояса
- Техника подъема отягощений над головой силой плечевого пояса
- Техника махов гирей
- Техника прицельных бросков отягощений Упражнения среднего уровня
- Техника приседания с отягощением над головой
- Техника подъема отягощений с пола до уровня груди
- Техника подъема отягощений над головой с использованием всего тела

#### Циклические упражнения

- Техника бега
- Техника двойных прыжков через скакалку

#### 3. Спортивные и подвижные

игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр(футбол, баскетбол, волейбол).

Раздел «Промежуточная аттестация». Практика: Сдача контрольных нормативов  
Раздел «Итоговое занятие».

Сдача норм ВФСКИТО в своей возрастной категории, в зачет контрольно-переводных испытаний.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Место курса в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному направлению «Спортивное многоборье» для учащихся 5-6 -х классов рассчитана на 34 часа, 3 часа в неделю в течение всего учебного года.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы -**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Целью программы является** - формирование разносторонней и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации учебной деятельности, умеющей использовать средства физкультурно-оздоровительных технологий для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Тренировочный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физкультурно-оздоровительной деятельностью, целостном развитии физических и психических качеств, морально-волевых качеств, социализации и адаптации молодого поколения к современн<sup>4</sup>м

требованиям и условиям жизни российского общества.

**Программа направлена на решение следующих задач:** на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья.

Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве общеразвивающей для учащихся 5-6 классов МБОУ лицея №4

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Образовательные и воспитательные задачи программы:**

Содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленным знаниям о делах мира разделов физиологии спорта, биомеханики и методик тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

- развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие качества;
- развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развить наблюдательность и самооценку;
- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

Тренировка в программе «Функциональное многоборье» подразумевает интенсивную нагрузку на различные мышечные группы, организованную по принципу интервальной круговой тренировки.

Главная отличительная особенность функционального многоборья — вариативность. Тренировка по функциональному многоборью организуется по принципу очередного выполнения упражнений без перерывов и с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, подбор упражнений подразумевает задействование нескольких групп мышц: отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также

Стоит отметить, что в программе тренировок включены упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания), упражнения с отягощением, циклические или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег).

Разнообразие нагрузок станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы тренировки открывает возможность применения индивидуального подхода.

Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипедный бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают лучший результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает функциональному многоборцу универсальности, так как это требуется в повседневной жизни.

На занятиях гимнастикой решаются следующие задачи:

1. образовательно-развивающего воздействия, с целью гармонического развития форм функций организма (особенно растущего), совершенствования двигательных способностей, воспитания физических качеств;
2. оздоровительного воздействия с целью повышения жизнедеятельности организма, снятия утомления и восстановления работоспособности, укрепления здоровья, профилактики и лечения профессиональных и хронических заболеваний;
3. приобретения жизненно важных двигательных умений и навыков прикладного характера, способствующих профессиональной подготовке;
4. воспитания нравственных, волевых и эстетических качеств личности;
5. освоения спортивных программ различной сложности и выполнения.

К методическим особенностям гимнастики относятся:

1. *Разностороннее воздействие на организм.* Подбираются упражнения, влияющие на все части опорно-двигательного аппарата, на функциональное состояние различных систем организма и уровень жизнедеятельности организма в целом. Решаются задачи приобретения двигательных навыков и функциональной подготовки, а также совершенствование физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. *Разнообразие упражнений – средств гимнастики.* Любые задачи, возникающие в процессе физического воспитания и спортивного совершенствования, можно решить с помощью соответствующих гимнастических упражнений оздоровительного, прикладного, спортивного характера, используя их с различной степенью интенсивности. На секции гимнастики применяется широкий круг самых разнообразных упражнений, в том числе

инаснарядах: бревне, перекладине, коне ит.д.



*упражнений. Часто возникающие узкие*

задачи

поразвитию определенных качеств, укреплению отдельных групп мышц, суставов, профилактики и восстановлению каких-либо функций организма возможно решить подбором гимнастических упражнений.

4. *Регламентация занятий и точное регулирование нагрузки.* Занятия гимнастикой требует соблюдения дисциплины и порядка в зале. Регулирование нагрузки в занятиях осуществляется путем подбора упражнений, их чередования, количества повторений, изменения темпа, применения отягощений и др.

5. *Возможность усложнения и комбинирования упражнений, применения одних и тех же упражнений в разных целях.* Типичным способом интенсивности занятия гимнастики является освоение все более трудных движений, усложнение самих упражнений.

Конструирование новых элементов, создание оригинальных композиций проявляют творческие способности учеников. Гимнастические упражнения традиционно объединяются в следующие группы, называемые **средствами** гимнастики:

1. строевые упражнения;
2. общеразвивающие упражнения;
3. прикладные упражнения;
4. вольные упражнения;
5. упражнения художественной гимнастики;
6. акробатические упражнения;
7. прыжки;
8. упражнения на снарядах.

Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей как дополнительные занятия во внеурочное время и рассчитана на 2 года.

В спортивно-оздоровительную группу по гимнастике принимаются дети 7-12 лет не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.). В зависимости от возраста, уровня физической подготовленности и ранее приобретенных навыков, занимающиеся распределяются на группы: 1- ознакомительная подготовка, 2 – углубленного изучения (учебно-тренировочная). Эта программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только техническая подготовка юных гимнастов, но и хореографическая, общефизическая подготовка, направленная на более высокий уровень физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Во все секции принимаются все желающие дети, допущенные врачом (Ф.864- заключение врача), справки в ведомственных поликлиниках действительны, и с заявлением родителей в возрасте от 7 до 12 лет. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и по

тепленноерасширениетеоретическихзнаний,практическихуменийи навыков.

Задачи секции в учреждениях дополнительного образования заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей. Занятия проходят в форме учебно-тренировочных занятий

Ожидаемым результатом данной образовательной программы является повышение уровня общей и специальной физической подготовки с преимущественным совершенствованием двигательных качеств, наиболее важных для гимнастов; приобретение соревновательного опыта.

Основной формой подведения итогов реализации дополнительной программы: участие в текущих тестах, сдача переводных нормативов; участие в показательных выступлениях.

Для групп первого и второго года обучения ставятся следующие задачи, на которые должно опираться педагог дополнительного образования, - укрепление здоровья и закалывание организма; привитие интереса к систематическим занятиям гимнастикой; обеспечение всесторонней физической подготовки, развитие силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, динамики, согласованности, артистизму, координации движений; развитие специальных физических способностей, необходимых для занятий гимнастикой; обучение технике акробатически

упражнений, лазанию и перелезанию, упражнениям в равновесии, вису и упору, танцевальным и вольным упражнениям; выполнение контрольных нормативов, соответствующих возрасту.

Основной принцип тренировочной работы в группах I года обучения - всесторонняя подготовка учащихся, а также дальнейшее обучение более сложных акробатических и вольных упражнений, упражнений на снарядах, опорным прыжкам и подготовке к соревновательной деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

При изучении теоретического материала следует использовать наглядные пособия, видеозаписи, ИКТ.

### 1. Учебно-тематический план программы

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	4	4	4
2.	Общая физическая подготовка	44	0	44
2.1.	Упражнения с весом собственного тела	5	0	5
2.1.1.	Базовые упражнения	11	0	11
2.1.2.	Упражнения среднего уровня	5	0	5

2.1.3.	Продвинутые упражнения	5	0	5
2.2.	<i>Упражнения со тягощениями</i>	5	0	5
2.2.1.	Базовые упражнения	5	0	5
2.2.2.	Упражнения среднего уровня	5	0	5

2.3.	Циклические упражнения	5	0	5
3.	Спортивные подвижные игры	44	0	44
4.	Промежуточная аттестация	6	0	6
5.	Итоговое занятие	4	0	4
<b>Итого</b>		<b>102</b>		<b>102</b>

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы и приемы проведения занятий:

- Словесные (рассказ, объяснения, указания).
  - Наглядные-показ.
  - Практические (апробация упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования).
- Структура занятия по программе

Каждое тренировочное занятие имеет четко определенную структуру.

В начале занятия проводится разминка, общие цели которой сводятся к следующим функциям:

- Подготовка соединительных тканей и суставов к предстоящим нагрузкам
- Подготовка сердечно-сосудистой системы к предстоящим нагрузкам
- Повышение температуры тела
- Обновление динамических стереотипов

Далее следует этап практики, в течение которого решаются задачи:

- Постановка техники выполнения движения на уровне обеспечения безопасности.
- Регуляция дыхания во время выполнения упражнений
- Анализ конкретной двигательной задачи и рассмотрение

различных способов ее выполнения.

Главная часть тренировочного занятия – комплекс упражнений, выполняемый

с высокой эффективностью. Подобные комплексы различаются по определенным показателям

:

Длительность – от 3 до 20 минут (в среднем)

Количество упражнений – от 1 до 10 (в исключительных случаях – больше) Схема повторений упражнений

### Комплексы фиксированным временем или объемом работы

Каждый комплекс выполняется группой учащихся с высокой интенсивностью. При этом интенсивность является относительной и регулируется в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовки обучаемого. Нагрузка подбирается таким образом, чтобы даже разнородная группа учащихся работала в примерно одинаковой темпе, за счет чего возможно поддержание соревновательной атмосферы на занятии. Каждая

тренировка представляет собой

мини-

соревнование, в котором побеждает наиболее развитый обучающийся.

После выполнения тренировочного комплекса следует этап  
Заминки, завершающий занятие. На данном этапе  
решаются следующие задачи:

- Расслабление
- Растяжка и развитие гибкости и эластичности мышц
- Работа над ошибками при решении двигательной задачи
- Работа над слабыми местами в подготовке.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ гимнастического**

### **КОМПЛЕКС1**

- 3-5 приседаний, после чего делаем ускорение до стены, линии и обратно
- 3-

5 запрыгиваний на низкую платформу (можно использовать доску или блин от штанги) ускорение до стены, линии и обратно

- *Задача:* этот комплекс можно выполнять следующим образом: за 1, 2, 3 минуты (подбирайте так, чтобы детям не было утомительно, а было интересно) сделать максимальное количество кругов (круг – 2 упражнения и 2 ускорения или же выполнить определенное количество кругов: 1, 2, 3 – максимально быстро).

### **КОМПЛЕКС2**

- 10 бросков мяча в мишень
- 10 запрыгиваний на тумбу, платформу
- 10 свингов (махигирей)

*Задача:* здесь, также как и в предыдущем WOD можно делать навремя: определенное количество кругов за минимальное время, так и выполнить максимальное количество кругов за установленный промежуток (2, 3, 5 минут)

*Как выполнять:*

Самые маленькие детки могут бросать надувной мяч в стену из приседа (можно прилепить на стену какую-нибудь картинку). Высота броска корректируется от возраста

и возможностей ребенка. Прыжки на тумбу делают более взрослые дети, маленьким достаточно запрыгивать на доску или блин от штанги. Также для совсем маленьких лучше уменьшить количество подходов с 10 до 3, 5 раз. Свинги дети могут делать как с легкой гирей, так и мячиком, если нет гири.

### **КОМПЛЕКС3**

- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
- 5 запрыгиваний
- «медвежья походка» к точке старта
- 5 приседаний
- ускорение к следующему упражнению (в другой конец зала)
- 5 запрыгиваний
- ускорение к точке старта

*Задача:* выполнить за минимальное время.

*Как выполнять:* суть комплекса –

это своего рода челночный бег с станциями. После последнего берпиребенок поднимает руку, показывая, что он закончил.

«Медвежья походка» — передвигание начетырехточках (руки, ноги).

### **КОМПЛЕКС4**

1. Разминка
  2. Отработка, перекат на спину с подъемом на ноги.
- выпады на месте
  - прыжки в длину
  - приседания

Максимальное количество повторений.

### **КОМПЛЕКС5**

1. Разминка
  2. Отработка, приседы гимнастической палкой на груди (внимание на локти, спину и колени), отжимания (положение рук, спины, головы).
- челночный бег + приседания с медболом 3-4 кг. х 5 повт.
  - челночный бег + отжимания от пола 5 повт.
  - челночный бег + скручивания на полу 10 повт.

### **КОМПЛЕКС6**

Челнок 10 м. Каждую минуту плюс один челнок.

Команда 3-4 чел. Первую минуту уодин бежит 10 метров и ждет следующего.

Так вся команда. Если минута не закончилась, повторяют в другую сторону. Вторая минута, два челнока (туда и обратно). Третья минута, три челнока и так до 12. Если кто-то не может выполнять дальше, то выбывает.

#### **КОМПЛЕКС 7**

1. Четыре базы, по кругу.
- 2 выпады с гирями 4-6 кг.
- 3 отжимания с перемещением (крокодил).
- 4 выбросы шагом вперед (гимнастическая палка, гриф 5 кг).
- очень медленные приседания.

#### **КОМПЛЕКС 8**

Выполняют, общее количество 50 надвоих, 100 для четверых. Одиночные команды выполняют, за один подход, столько сколько может. Или команды договариваются сколько повторений за подход делает каждый ее участник.

#### **КОМПЛЕКС 9**

- фронтальные приседания 10
- бег 50 метров

#### **КОМПЛЕКС 10**

- Разминка
- Отработка жим гантелей/ гири стоя
- 10 жимов
- 10 берпи
- Растяжка

Программой предусматривается проведение систематических контрольных измерений уровня физической подготовленности учащих ся как в тестовой, так и в соревновательной формах.

### **Этапы педагогического контроля**

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель контроля</b>	<b>Формы и методы контроля</b>	<b>Критерии оценивания</b>	<b>Показатели оценивания</b>
Текущий	Проверка теоретических знаний	Опрос, тестирование	Функциональное многоборье и его основное содержание	Правильность ответов
Текущий	Проверка правильности движений в базовых упражнениях	Наблюдение за выполнением в процессе тренировки	Присед, становая, жим	Соответствие выполняемых действий алгоритму
Итоговая аттестация	Проверка физической подготовки	Контрольное занятие	См. таблицу 1	Выполнение нормативов



## Нормативы для проведения промежуточной аттестации

Таблица 1

Навык	Норматив	
	юноши	девушки
Воздушные приседания	30 повт./за 60 секунд	
Отжимания	10 повт.	5 повт.
Ситапы	20 повт./60 секунд	
Приседания со штангой над головой	15 x 15 кг.	15 x 6 кг.
Махи гири	21 x 10 кг.	21 x 6 кг.
400 метров бег	2:20	2:50
Становая тяга	60 кг.	40 кг.
Стойка на руках	6 секунд удержания у стены	
Подъем на грудь	35 кг.	20 кг.
Колени ко локтям на перекладине	6 повт.	
500 метров гребля	2:20	2:50
Прыжок вверх касание руками предмета над головой	40 см.	25 см.
Отжимания на кольцах	10 секунд удержания в упоре, 1 отжимание	
Подтягивания	5 повт.	
Уголок на полу	15 секунд в согнутом положении	
2000 метров гребля	8:30	9:45
Рывок	20,5 кг.	10,5 кг.
Прыжки на тумбу	50 см.	40 см.
Прыжки на скакалке	3 двойных подрыда	
2400 метров бег	13:50	14:45
20 метров челночный бег	7,5 сек.	9,0 сек.
Комплекс функционального многоборья	1+раундов <u>Cindy</u>	

### Оценка освоения практической части

**программы:** Зачтено – норматив выполнен на 55 и более%.

Незачтено – норматив не выполнен или выполнен менее, чем на 54%.

### Нормативы для проведения итоговой аттестации

Таблица 2

Навык	Норматив	
	юноши	девушки
Воздушные приседания	35 повт./за 60 секунд	
Отжимания	15 повт.	10 повт.
Ситапы	20 повт./60 секунд	
Приседания со штангой над головой	15 x 20 кг.	15 x 10 кг.
Махи гири	21 x 16 кг.	21 x 12 кг.
400 метров бег	2:00	2:25
Становая тяга	102 кг.	60 кг.
Стойка на руках	10 секунд удержания у стены	
Подъем на грудь	43 кг.	30 кг.
Колени ко локтям на перекладине	10 повт.	

500 метров гребли	1:50	2:15
Прыжок вверх касание мруками предмета над головой	50 см.	35 см.
Отжимания на кольцах	15 секунд удержание в упоре, 1 отжимание	
Подтягивания	10 повт.	
Уголок на полу	20 секунд в согнутых ногах	
2000 метров гребля	8:00	9:15
Рывок	27,5 кг.	17,5 кг
Прыжки на тумбу	60 см.	50 см.
Прыжки на скалке	5 двойных подряд	
2400 метров бег	13:30	
20 метров челночный бег	6,5 сек.	7,0 сек.

Нормативы разработаны таким образом, чтобы проверять качества учащегося в каждой из 10 компонентов физической подготовки:

1. Сердечно-дыхательная выносливость
2. Сила
3. Выносливость
4. Гибкость
5. Координация
6. Ловкость
7. Баланс
8. Точность
9. Мощность
10. Скорость

Достижение сбалансированного уровня физической подготовки во всех 10 аспектах дает базу для дальнейшего развития спортсмена.

Данный уровень является необходимым минимумом для здорового образа жизни и общей физической подготовки, так как отсутствие этих базовых показателей силы, выносливости, гибкости может существенно ограничить действия в жизни.

Выполнение всех нормативов обычно занимает около 3-12 месяцев с момента начала занятий кроссфитом. На этом этапе развиваются правильные движения в базовых упражнениях (присед, становая, жим), улучшается выносливость и общее физическое состояние спортсмена.

**Оценка освоения практической части программы:** Зачтено – норматив выполнен на 80 и более %.

Незачтено – норматив не выполнен или выполнен менее, чем на 80 %.

## 5. Планируемые результаты реализации программы

Программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе владения знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний;
- уважительное отношение к окружающим, проявление доброжелательности и отзывчивости, терпимости и толерантности в достижении общих целей;
- способность управлять своими эмоциями;

– ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качеств универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний и умений учащегося в познавательной и практической деятельности:

– познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок педагога, товарищей, родителей и других людей;

– способность коценке своей деятельности;

– умение принимать решение в игровой ситуации и нести за него ответственность, самостоятельно определять причины своего успеха и неудачи и находить способы выхода из ситуации неудачи;

– владение культурой общения и взаимодействия в процессе игровой и соревновательной деятельности; умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой деятельности;

– способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Предметные результаты отражаются в приобретаемом опыте, который проявляется в знаниях и способах осуществления творческой деятельности по изучаемым разделам и умениях их применять в области декоративно-прикладного искусства. В результате освоения программы учащиеся:

**узнают:**

– об функциональной направленности физических упражнений, их влияния на организм человека,

– об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения,

– об основах физической культуры;

**к концу первого года обучения научатся:**

– правильно использовать спортивный инвентарь в тренировочном процессе;

– выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

ений;

– организации простых форм занятий физической культурой и спортом.

– самостоятельного и в полном объеме выполнять физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

– организации и проведению показательных и тренировочных форм занятий физической культурой и спортом.

– 70% обучающихся спортивно-оздоровительной группы по итогам зимнего или летнего фестиваля ГТО имеют не менее серебряного знака ГТО в своей возрастной категории

## Тематическое планирование

№п/п	Тема	Кол-вочасов		Формапроведения
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60 м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	1		Совершенствование навыков и умений
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с прыгиванием». Соревнование.	1		Соревнования
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность. Упражнения на развитие силы. Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками и опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Игровые эстафеты.	1		Игровые эстафеты
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		Игровые эстафеты
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1		Соревнования
6	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1		Игровые эстафеты
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1		Игровые эстафеты
8	Возможны травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1		Игровые эстафеты
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000 м. Игра по выбору.	1		Тестирование
10	Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей всебя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и преодоление опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	1		Совершенствование навыков и умений
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1		Совершенствование навыков и умений

12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1		Игровые эстафеты
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	1		Соревнования
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1		Игровые эстафеты

15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1		Совершенствование навыков и умений
16	Опорные прыжки: прыжок ногой врозь (козел ширину, высота 100-110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	1		Игровые эстафеты
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1		Тестирование
18	Эстафетный бег 4*50 м - на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1		Тестирование
19	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1		Тестирование
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/игры (футбол). Личная гигиена.	1		Тестирование
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1		Тестирование
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1		Тестирование
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание - 30 сек, прыжки с коленасосменной ног – 30 сек, отжимание – 30 сек, пресс кадетский - 30 сек, прыжки из упора присев в упоре лёжа – 30 сек – на	1		Тестирование 17

	результат.Сп./играповыбору.			
24	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты:Преодоление полосы препятствий, включающей в себя:прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег максимальной скоростью в разных направлениях и преодоление опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей.Игровые эстафеты.	1		Игровые эстафеты
25	Упражнения на развитие выносливости.Бег добмин. Игровые эстафеты	1		Игровые эстафеты

26	Упражнения основной гимнастики, общеразвивающей направленности.Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по наклонной скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание.Контрольные упражнения.	1		Тестирование
27	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание.Элементы атлетической гимнастики.Подъём ног из виса -на результат.Бег на выносливость до 12 мин.Играповыбору.	1		Игровые эстафеты
28	Гимнастика(общефизической направленности).Круговая тренировка(8 станций) – оценить.Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1		Совершенствование навыков умений
29	Гимнастика(общефизической направленности).Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест.Упражнения на мышцы брюшного пресса.Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1		Совершенствование навыков умений
30	Гимнастика(общефизической направленности).Упражнения на растяжение мышц бедра и голени.Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на скамейке.Броски набивного мяча в парах.Эстафета с преодолением препятствий.	1		Игровые эстафеты

31	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения нагибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. <i>Броски набивного мяча на дальность</i> . Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игры по выбору.	1		Игровые эстафеты
32	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/ скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишени подвешенных на разной высоте, с места и с разбега; акробатическими упражнениями.	1		Совершенствование навыков умений
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	1		Совершенствование навыков умений
34 –	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс-кадетский-30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30сек. Сп./игры по выбору. Контрольные упражнения (промежуточная аттестация). Подведение итогов.	2		Тестирование Соревнования

## Список литературы и средство обучения

### Основная литература:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы.  
Предметная линия учебников В.И.Ляха., М.Я.Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание»-М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я.Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И.Лях-Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.

Методическая литература:

1. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/(Э.А.Зюрины др.); под ред. Г.Г.Онищенко.—М.: Просвещение, 2019.
2. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/(Э.А.Зюрины др.); под ред. Г.Г.Онищенко.—М.: Просвещение, 2019.
3. Гришина Ю.И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие/Ю.И.Гришина.  
—Ростов н/Д: Феникс, 2011.—280,[1] с.:ил.—(Высшее образование).
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. —



5. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы.  
Инструкции  
и рекомендации. Планирование и контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag.ru](http://www.uchmag.ru)

6. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. <http://www.infosport.ru/press>

