

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр физкультурно- спортивной  
подготовки и детского творчества»

Принято на заседании педагогического совета от 01.09.2025 Прокол №1	Утверждено Директор МБОУ ДО «ЦФСПИДТ» Кищель Е.В. 01.09.2025 г
--	---



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка»**

Возраст обучающихся 7-14 лет

Срок реализации 1 год

Составитель: тренер -преподаватель  
Филатова Н.Д.

с. Александровское 2025

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.</b>	<b>Стр.</b>
1.1 Пояснительная записка.	3-4
1.2 Цель и задачи программы.	4-5
1.3 Содержание программы	5-6
1.4 Планируемые результаты освоения программы	6-7
1.5 Учебный план	7
1.6 Содержание учебного плана	8
<b>1. Комплекс организационно-педагогических условий:</b>	8-11
2.1 Календарный учебный график	8-9
2.2 Условия реализации программы	9
2.3 Способы и формы аттестации	10
2.4 Контрольные нормативы	10-11
2.5 Методические материалы	11
<b>2. Воспитание</b>	11-13
3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей	11
3.2 Формы и методы воспитания	11-12
3.3 Условия воспитания, анализ результатов	12
3.4 Календарный план воспитательной работы	12-13
Список литературы	14

## **1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **Нормативно - правовые документы:**

Учебная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.12.2021 с изм. от 01.03.2022);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28;
- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «ЦФСПИДТ», иными локальными актами.

#### **1.1 Пояснительная записка**

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: базовый. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации и подачи материала, которые обеспечивают восприятие общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается всестороннее изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Актуальность данной программы заключается в том, что поддержка физической культуры и массового спорта является приоритетной задачей в развитии подрастающего поколения. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического,

душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье воспитанника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- большой объём учебных программ;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек;
- малоподвижный образ жизни.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему (хотя бы частично) призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы. Программа разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А.Зданевич. - М.: Просвещение, 2016)

Категория обучающихся.

Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учетом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепление всех мышц, которые способствуют координации движений.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (96 часов). Формы организации образовательной деятельности. Предусмотрены групповые и индивидуальные формы занятий (теоретические, практические, комбинированные).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 3 часа 2 занятия в неделю по 1.5 часа.

Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ ДО

«ЦФСПИДТ» по представлению тренера-преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 7 до 14 лет.

**1.2 Цель и задачи программы:** Овладеть навыками и умениями использовать средства и методы физической двигательной деятельности в разнообразных формах.

Основные задачи программы:

*Воспитательные:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия.

*Обучающие:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

### **1.3. Содержание программы:**

Знания о физической культуре

Физическая культура в школе — общеобразовательный предмет, и наравне с другими дисциплинами содержание учебного процесса складывается из знаний, умений и навыков. Традиционно основное внимание на уроках уделяется умениям и навыкам. Сложнее дело обстоит со знаниями, с теорией. Учитель призван раскрывать учащимся подлинный смысл физической культуры как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности. Следовательно, учащимся необходимы теоретические знания, повышающие эффективность физических упражнений. Основы легкой атлетики

Легкая атлетика – наиболее доступный вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, бег, прыжки, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Выполнение двигательных действий: ходьба и бег, бег с ускорением, челночный бег, прыжки, прыжки в длину, метание мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола:

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

#### Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться. Упражнения общей физической подготовки:

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Без предметов (для туловища, ног, для всего тела). Упражнения на снарядах (на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке). Упражнения: для укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук упражнения для развития мышц

брюшного пресса, для развития мышц спины, упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава, упражнения для развития выносливости, на гибкость и подвижности в суставах упражнения для развития координации. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Подтягивания на верхней и нижней перекладине. Отжимание в упоре лежа. Комплекс акробатической комбинации.

#### 1.4. Планируемые результаты:

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных результатах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

##### Личностные результаты

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

##### Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

##### Предметные результаты

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

#### 1.5. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Основы знаний	4	4	-
1	Травматизма в спорте, причины.	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
4	Основные виды спорта	1	1	
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	92	-	92





1	Физическая культура и спорт в России	3	1			1				1	
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	2		1			1				
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	3			1			1			1
4	Основные виды спорта	5	1		1		1		1		1
4	Гандбол	13			5			5			3
	Гимнастика	15	3	2	3	2	2	2	1		
	Волейбол	36	6	6	6	6	6	6			
	Баскетбол	15		3	3		3		3	3	
	Промежуточная и итоговая Аттестация/ участие в соревнованиях	4		2							2
	Всего часов	96	11	14	19	9	13	14	5	4	7

## 2.2 Условия реализации программы:

*Методическое обеспечение занятий.* Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся, их возрастных стимулов и интересов.

*Материально-технические условия.*

Обучающиеся занимаются в спортивной форме и обуви .

Для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь в соответствии с требованиями к организации учебного процесса:

- спортивный зал для занятий физической культурой (деревянный пол, достаточное освещение, вентиляция)

- спортивная площадка на открытом воздухе (стадион).
- мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные мячи).
- скакалки
- гимнастические маты
- тренажёры для развития силы и выносливости
- тумбы для прыжков
- беговая лесенка
- канат
- дорожка для прыжков в длину
- эстафетная палка
- тренажёр для отжиманий
- секундомер
- тумба для определения гибкости
- прочий мелкий спортивный инвентарь.

*Кадровое обеспечение:* Программу может реализовывать тренер-преподаватель, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками руководства учебно-спортивной деятельностью учащихся и методикой преподавания предмета.

### **2.3. Способы и формы аттестации/ контроля:**

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

1. Опрос (тестирование, кроссворды) учащихся по пройденному материалу;
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки;
4. Контроль соблюдения правил техники безопасности;
5. Судейство соревнований внутришкольного уровня;
6. Контрольные игры с заданиями;
7. Контрольные нормативы;
8. Результаты соревнований.

Так же формой аттестации и контроля по программе ОФП является участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, сдача норм ГТО.

### **2.4. Контрольные нормативы**

1. Бег 30, 60 метров. Выполняется с высокого старта. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.
2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения лёжа на мате, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы и поясницу от пола не отрывать.
3. Отжимания на тренажёре. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до щелчка на тренажёре.
4. Прыжок в длину с места. Выполняется на резиновой дорожке с разметкой для прыжков. Учащийся становится перед линией, не касаясь

ее носками, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед-вверх и прыгает вперед. Расстояние измеряется от линии прыжка до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

5. Челночный бег 3x10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика или эстафетные палочки. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.
6. Метание мяча выполняется с разбега, каждому участнику предоставляется одна тренировочная и три зачетных попытки подряд; итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток; мяч для метания – малый.
7. Наклон вперед из положения стоя/сидя - с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее - ИП): стоя на тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При наклоне касается пальцами двух рук разметки на тумбе и удерживает касание в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже знаком «+».

8. Кросс 1000 м. Бег выполняется с учётом времени.

## **2.5. Методические материалы**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательные-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений. На занятиях обучающиеся изучают различные элементы техники и тактики, закрепляют двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности. Для эффективной работы учитываются индивидуальные особенности развития обучающихся.

## **3. Воспитательная работа.**

### **3.1. Цели, задачи, целевые ориентиры воспитания детей:**

Целью - является развитие личности, самоопределения и социализации детей на основе духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе, правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства. Формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважение памяти Защитникам Отечества и Героям Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережному отношению культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

Задачами воспитания являются

- усвоение детьми знаний, норм духовно-нравственных ценностей, традиций спортивных достижений;
- формирование и развитие личностного отношения к занятиям в секции, этике нравственного поведения в коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, межличностных и социальных отношений, применение полученных знаний, поддержание и развитие среды воспитания детей, социализации, самореализации при освоении программы.
- ориентирование воспитанников на поступление в учебные заведения физкультурно-спортивной направленности.

### **3.2. Формы методы воспитания:**

Решение вышеизложенных целей и задач осуществляется на каждом учебном занятии. Основной формой воспитания детей в реализации программы является в проведении календарных праздников с участием родителей, проведении товарищеских матчей по видам спорта.

В воспитательной деятельности с детьми используется метод воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительных примеров (педагогов и других взрослых, воспитанников Центра), метод одобрения и осуждения поведения детей, стимулирования и поощрения, воспитание воздействием коллектива.

### **3.3. Условия воспитания , анализ результатов:**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности Центра в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных площадках с учетом установленных норм и правил. Анализ результатов воспитания проводится в процессе периодического наблюдения за поведением детей, их общением, отношением друг к другу, в коллективе, по отношению к своим заданиям по программе.

Анализ результатов воспитания, получение общего представления воспитательных результатов реализации программы, продвижение в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания: что удалось достичь, что является предметом воспитания в будущем- это и есть основные критерии оценивания результатов воспитательной работы.

### **3.4. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Спортивно-массовые мероприятия, президентские состязание	в течение учебного года	Тренер -преподаватель
2.	Родительские собрания на актуальные темы	октябрь-май	Тренер -преподаватель
3.	Спортивное мероприятие «День отца» Соревнования по волейболу	октябрь	Тренер -преподаватель
4.	Спортивное мероприятие «День матери»	ноябрь	Тренер, родители
5.	Открытие лыжного сезона, сдача нормативов ГТО	декабрь	Тренер -преподаватель

6.	Семейные состязания,эстафеты. Катание на коньках	январь- февраль	Тренер -преподаватель
7.	Проведение тематических занятий, профилактических , бесед с родителями и детьми на различные темы. -кроссворд на тему: «Здоровый образ жизни» -техника безопасности на занятиях волейболом, правила дорожного движения(сентябрь)- кроссворд -правила пожарной безопасности при занятиях спортом(октябрь) -индивидуальные беседы с родителями -«правила поведения в дороге и на соревнованиях»(октябрь) -«Кибербезопасность»- правила безопасного поведения в интернете, мошенничество, защита личных данных. -ЗОЖ. Вредные привычки. Борьба с ними(ноябрь) -инструктаж по ТБ « Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.(наводнение .землетрясение ,выбросы химических веществ, радиация)» -спорт-против наркотиков (декабрь) -инструктаж по правилам безопасного поведения на водоёмах в зимнее время(январь) -правила поведения при угрозе террористического акта (февраль) -питание и его значение в сохранности здоровья. Долголетие(февраль) - оказание первой доврачебной помощи(март)	в течение года  сентябрь  сентябрь  октябрь  октябрь  ноябрь  декабрь  январь  февраль	Тренер -преподаватель
8	Участие в тематических мероприятиях районного дома культуры , мероприятиях отделения «Движения первых».	в течение года	Тренер -преподаватель
9.	Матчевые встречи по пионерболу и волейболу.	март	Тренер -преподаватель

### Список литературы:

1. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А. А. Зданевич - М.: Просвещение, 2016).
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980.
3. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
7. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
8. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
9. Учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.
11. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.