

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Саратовской области  
«Санаторная школа-интернат г. Калининска»

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 9  
от «27» августа 2024 года

Утверждаю:  
Директор ГБОУ СО «Санаторная школа  
интернат г. Калининска»  
\_\_\_\_\_ Л.Ю. Мортова  
Приказ № 133-ос от «27» августа 2024 года

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивная секция по общефизической подготовке  
«Тонус»  
Направленность – физкультурно-спортивное  
Возраст детей: 7-12 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Автор составитель:  
педагог дополнительного образования  
Шарапов Геннадий Геннадьевич.

г. Калининск 2024г

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивная секция по общефизической подготовке «Тонус» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана на основе:

1. Федерального закона РФ 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. с изменениями;
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
3. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)
4. Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)
5. Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ГБОУ СО «Санаторная школа-интернат г. Калининска»

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Программа направлена** на развитие мотивации детей к занятиям физическими упражнениями, на формирование знаний, умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры, а также воспитание социального, нравственного, интеллектуального уровня обучающихся. Данная программа предназначена для реализации педагогами дополнительного образования в секциях спортивной направленности. Программа является модифицированной, разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика для дошкольников» 2016 г., г. Москва (авторы Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.).

**Актуальность программы** заключается в том, что системе физического воспитания детей общефизическое развитие занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, закаливания организма,

двигательных умений и навыков. С помощью занятий, направленных на общефизическое развитие обучающихся, наиболее успешно развиваются не только умения владеть своим телом, управлять его движениями (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), но и психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

**Новизна данной программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей, учащихся с разным уровнем физической подготовленности. В настоящей программе большое внимание уделяется обучению детей не только общеразвивающим упражнениям и оздоровлению, но и формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

**Отличительные особенности программы.** В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

*Принцип комплексности* программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

*Принцип вариативности* даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение детей 7- 12 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировочный процесс.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для реализации программы обучающимся подбирается комплекс упражнений. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей всех обучающихся в группе.

**Объём программы: 108 часов**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Формы обучения.** Очная, с применением дистанционных технологий

**Особенности набора в группы:** в секцию принимаются дети в возрасте с 7 до 12 лет, проявляющие интерес к занятиям физической культурой, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.5 часа (академический час 30 мин.).

**Адресат программы** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 12 лет.

Младший школьный возраст – это возраст, когда ребёнок проходит первый этап дополнительного образования, охватывает период с 7 до 12 лет, в этом возрасте основой восприятия и мышления является игровая деятельность во всех её разновидностях, которая важна для психического развития. В этом возрасте восприятие у юных обучающихся наглядно-образное, в основном ведущей деятельностью на занятиях является ОФП с учетом физических возможностей обучающихся. Младший школьный возраст – время интенсивного развития у детей ориентировочной основы их действий.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.**

**Цель программы:** создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей, координации, силы, гибкости и выносливости, укрепления здоровья посредством занятий оздоровительной физической культурой.

**Задачи программы.**

**Образовательные:** изучить материал по технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовке;

**Развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть);
- формировать эстетические качества;

**Воспитательные:**

- воспитывать потребность в занятиях физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека;
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе).
- содействовать оздоровлению и укреплению здоровья.

### 1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Учащиеся должны знать:	Учащиеся должны уметь:
Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;	Уметь правильно выполнять ОРУ упражнения;
Культурно-гигиенические правила;	Овладеть правилами подвижных игр;
Правила поведения на занятиях по ТБ;	Знать последовательность выполнения упражнений в акробатической комбинации;
Комплекс общеразвивающей гимнастики; комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Правила закаливания;	Четко и технично выполнять упражнения;
Терминологию классической хореографии.	Работать над собой.

После прохождения обучения предполагаются следующие результаты:

- сформировавшийся стойкий интерес к спортивным занятиям;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в физической подготовке.

На год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен учащимися на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

### 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

#### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Вводное занятие. Правила по ТБ. Вводная диагностика.	2	2	-	Опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	18	2	16	Текущий контроль
3.	Упражнения на развитие гибкости	15	2	13	Текущий контроль
4.	Упражнения на развитие ловкости и координации	15	2	13	Текущий контроль
5.	Упражнения на формирование осанки	15	1	14	Текущий контроль
6.	Акробатические упражнения	15	-	15	Текущий контроль

7.	Подвижные игры	14	2	12	Педагогическое наблюдение, игры
8.	Лазание, прыжки	12	1	11	Текущий контроль
9.	Итоговое занятие. Контрольно нормативы	2	-	2	Контрольные нормативы
<b>ИТОГО</b>		<b>108</b>	<b>12</b>	<b>106</b>	

## 1.5.СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 1. Вводное занятие. История возникновения физической культуры.

#### Правила по ТБ

**Теория:** Набор в группу. Проведение входной диагностики для определения физических данных учащихся. Ознакомление с правилами поведения зале, правилами пользования оборудованием, предметами, используемые в учебно-воспитательном и учебно-тренировочном процессе. Ознакомление с техникой безопасности во время занятий.

- история возникновения физической культуры;
- основы терминологии;
- обсуждение интересных событий в мире физической культуры и спорта;
- беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.

### 2. Общеразвивающие упражнения

**Теория:** понятие об общей физической подготовке. Методика развития общеразвивающих упражнений.

**Практика:** разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 4-минутный бег, подтягивание из вися.

### 3. Упражнения на развитие гибкости.

**Теория:** тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

**Практика:** наклоны туловища. Выпады в стороны и вперед. Полушпагат. Шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.

#### **4. Упражнения на развитие ловкости и координации.**

**Теория:** техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия.

**Практика:** преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке. Жонглирование малыми предметами. Упражнения на координацию движения. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам. Тест «Прыжок в длину с места». Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки.

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Равновесия типа «ласточка». Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

#### **5. Упражнения на формирование осанки.**

**Теория:** значение осанки в жизни человека.

**Практика:** упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Ходьба под музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

#### **6. Акробатические упражнения.**

**Практика:** упоры (присев, лёжа, согнувшись), седы (на пятках, углом), группировка, перекаты в группировке, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки, элементы танцевальной и хореографической подготовки, начальное обучение акробатическим прыжкам.

#### **7. Подвижные игры.**

**Теория:** знакомство с правилами и условиями подвижных игр.

**Практика:** подвижные игры: «Удочка». Все игроки, кроме одного (ведущего), становятся в круг. Ведущий, находясь в центре, вращает веревку так, чтобы груз проходил под ногами играющих. Игроки в момент приближения веревки подпрыгивают, чтобы веревка не задела их. Если веревка зацепится за ноги одного из игроков, он заменяет ведущего, который становится на освободившееся место. Инвентарь: веревочка с грузом на одном конце. Грузом может быть мешочек с песком.

«Поймай рыбку». Педагог выбирает ведущего (рыбака). Игроки (рыбки) стоят возле

шестов. По команде раз, два, три начни игроки (рыбки) прыгают вперед, назад. Если ведущий (рыбак) заляпал игроков (рыбок), они выходят из игры. Инвентарь: два шеста или две веревки.

**«Аист»** на площадке обозначают круг или квадрат — болото, в нем несколько островов. Выбирается водящий — «аист», остальные — «лягушки». «Аист» не может заходить в воду, но может прыгать с островка на островок. «Лягушки» не могут выходить на острова и за пределы болота. При этом «аист» пытается поймать «лягушку». Пойманная «лягушка» выходит из игры. Последняя становится новым «аистом».

**«Пустое место».** Игроки встают в круг, а водящий остается за кругом. Водящий ходит за кругом и дотрагивается до одного из игроков, касаясь плеча или руки – это означает, что он вызывает данного игрока на соревнование. Водящий бежит за кругом в одну сторону, а вызванный — в противоположную. Встретившись, они здороваются и продолжают бежать дальше, стараясь наперегонки занять свободное место. Кому первому это удастся – остается на этом месте, а второй становится водящим.

**«Часы».** Все хором произносят: «Тик-так, тик-так». Выбирают двух игроков, которые будут вертеть скакалку в том же ритме. Остальные по очереди прыгают через скакалку. Первый прыгает один раз и встает в конец очереди, второй – два и т.д. Игрок, сбившийся при прыжках или ошибившийся в счете – меняется с одним из игроков, крутящих скакалку.

**«Путешествие по лестнице».** Берут деревянную лестницу. С пола убирают все посторонние предметы. Лестницу кладут на пол, посередине. Сначала взрослый показывает, как нужно идти: он проходит на четвереньках по этой лестнице от одного края к другому, опираясь только на перекладины и не наступая на пол. Затем очередь ребенка: он должен проделать такой же путь. Как только у ребенка начнет все хорошо получаться, задачу можно усложнить: на пути ребенка помещают игрушку, которую он должен принести к финишу.

**«Чай, чай - выручай».** Игроки определяют границы игровой зоны, за нельзя забегать. Тот, кого осалили, должен остановиться и кричать: «Чай-чай-выручай!» до тех пор, пока его не выручат. Выручить может любой из участников, просто дотронувшись до осаленного. Салка может передать свою роль другому только, когда догонит всех участников и их при этом никто не выручит.

**«Болтающийся вагон».** Участники делятся на группы по три и более человек - "поезда". Два человека остаются и становятся "болтающимися вагонами". "Болтающиеся вагоны" стараются прицепиться к поезду. "Поезд", совершая резкие повороты, мешает прицепиться к себе "болтающемуся вагону". Если "болтающийся вагон" прицепляется, его

место занимает игрок "голова поезда".

**«Подвижная цель».** Играющие становятся в круг диаметром не менее 6-7м. Педагог назначает одного игрока ведущим, который располагается в центре. По сигналу педагога мяч перебрасывается по кругу, и один из игроков, найдя удобный момент, бросает его в ведущего. Последний старается увернуться от удара. Если в ведущего попали мячом, он встает в круг, а игрок, попавший в него, становится ведущим. **Правила игры:** игроки не должны заходить в круг. **Инвентарь:** волейбольный мяч.

## **8. Лазание, прыжки.**

**Теория:** изучение основ безопасности во время выполнения прыжков и лазания.

**Практика:** прыжки в длину с места, лазание по гимнастической стенке, лазание по гимнастической скамейке, лазание на высоту 1,5 м по канату наклонному и горизонтальному, вис зависом пятками или под коленками, прыжки с высоты (0,5 м.) на точность приземления, прыжки на мост и выход вверх прыжки на горку матов (0,5 м).

## **9. Итоговое занятие. Контрольно-переводные нормативы (приложение №2)**

Проведение промежуточной аттестации в конце 1 полугодия и итоговой аттестации в конце года.

Открытое занятие для родителей. Педагог может использовать альтернативные формы его проведения.

## **1.6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ.**

Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через итоговые открытые занятия, контрольно-переводные нормативы, тестирование. С обучающимися, которые начинают обучение по программе, проводится входная диагностика (тестирование) для выявления уровня умений и навыков (приложение № 1). Также проводится промежуточная аттестация по итогам изучения разделов и тем программы. Проведение промежуточной аттестации в конце 1 полугодия и итоговой аттестации в конце года. Проводится также открытое занятие для родителей. Педагог может использовать альтернативные формы его проведения.

### **Оценочные материалы**

Контрольно-переводные нормативы даны в приложении к программе № 1, № 2, № 3, № 4.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты

занятий, годовой план воспитательной работы, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал т.д.) является приложением к программе. Приложения № 4, № 5, № 6 являются образцом для разработки учебно-методического комплекса, оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

### **Методы обучения.**

Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

- словесный (объяснение, инструктирование);
- наглядный;
- практический;
- повторный;
- соревновательный;
- игровой;
- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

### **Формы организации образовательного процесса.**

1. **Групповая** – осуществляется с группой, которая в свою очередь имеет общие цели и задачи, активно взаимодействует между собой (основная форма проведения занятий).

2. **Индивидуальная** - оказание помощи по усвоению сложного материала, постановка и отработка упражнений.

### **Формы организации учебного занятия.**

Тренировка - систематические упражнения для приобретения или совершенствования знаний, умений и навыков, необходимых для занятий физической культурой, а также планомерная подготовка организма к максимальным для него проявлениям гибкости, координации, быстроты, ловкости и выносливости с целью достижения к моменту соревнования наибольшей работоспособности.

Мастер-класс - форма учебного занятия, при котором происходит передача практического опыта от педагога к обучающимся, это краткосрочный курс совершенствования, повышение спортивного мастерства, проводимый педагогами и обучающимися более высокого уровня, в результате формируется полезный навык, который можно повторно применить после завершения мастер-класса.

Наблюдение - это целенаправленное и планомерное восприятие процесса обучения результаты которого фиксируются педагогом.

Открытое занятие – специально подготовленная форма организации методической работы. На открытом учебном занятии педагог демонстрирует коллегам свой позитивный или инновационный опыт, реализацию методической идеи, применение методического приема или метода обучения.

Соревнования.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Материально-технические средства:**

- спортивный зал;
- маты;
- гимнастические скамейки;
- шведская стенка;
- магнитофон, флэш-носитель и т.п.;

### **в личном пользовании учащихся:**

инвентарь: скакалки, обручи, мячи, кегли;  
спортивная форма

**Информационное обеспечение:** фото, видео о ведущих спортсменов-гимнастов России и мира в интернет источниках.

### **Кадровое обеспечение.**

Для успешной реализации образовательной программы необходимо квалифицированное кадровое обеспечение: педагог должен иметь высшее педагогическое физкультурно-спортивное образование и спортивный разряд в данном виде спорта, регулярно проходить курсы повышения квалификации.

## **2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (печатное приложение к программе)**

### **2.4. Оценочные материалы**

#### ***Формы аттестации/ контроля:***

Опрос, сдача нормативов, визуальный контроль, соревнование, тестирование.

Тесты:

- вводное тестирование уровня подготовки обучающегося;
- текущее тестирование по разделам и темам программы;
- итоговой тестирование уровня подготовки.

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Оценка результатов тестирования физической подготовленности школьников

#### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

#### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

## 2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Вид источника	Форма описания
Учебники для детей и родителей	<p>Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256 с.</p> <p>Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160 с.</p>
Учебные пособия	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.</li> <li>2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.</li> <li>3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.</li> <li>4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.</li> <li>5. Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256 с.</li> <li>6. Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с</li> <li>Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.</li> <li>8. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.</li> <li>9. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с.</li> <li>10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.</li> <li>11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199 с.</li> <li>12. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397 с.</li> <li>13. Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2001. – 117с.</li> <li>14. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128 с.</li> <li>15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.</li> <li>Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.</li> <li>17. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.</li> <li>18. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.</li> </ol> <p>«Феникс» 2003г.</p>

<b>Интернет-источники</b>	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">http://www.lib.sportedu.ru</a> – научно-методический журнал «Физическая культура». <a href="http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm">http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm</a> – журнал «Движение жизнь».
<b>Словари</b>	Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. 23.Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351 с.

**Приложение № 1****Входная диагностика для детей, желающих записаться в спортивную секцию  
«Тонус»**

Наименование упражнения	Бабочка	Прыжки с прямыми ногами	Приседание без учета времени	Рыбка	Складка
норматив	исполнен	5 прыжков	10 раз	исполнен	исполнен

**Приложение № 2  
Оценочные материалы  
Контрольно-переводные нормативы группы  
Общefизическая подготовка**

Упражнения	
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	5
2. «Прыжок вверх» (см)	15
3. «Книжечка» за 15 сек (количество раз)	5

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения	
1. «Мост»	исполнен
2. «Складка, сидя на полу»	исполнен
3. «Наклон вперед, стоя на скамейке» (см)	5 см
4. «Шпагат с пола (см)	исполнен
5. «Приседание» (15 сек)	10
6. «Рыбка» (см)	исполнен
7. Равновесие на одной ноге (5 сек)	упражнение «Пассе»
9. Прыжки через скакалку на двух ногах	15 прыжков без учета времени

