

Правительство Санкт-Петербурга
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга

Чкаловский проспект, дом 22, Санкт-Петербург, 197110

т. 2462072, т/ф 4176212

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Приказ от 31 августа 2021г. №180

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51
Петроградского района
Санкт-Петербурга

Э.А. Березяк

Подписано электронной подписью

31.08.2021 09:52

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1643265712-20220127-26-4-0941-52

ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 51
Петроградского района СПб
Протокол от 30 августа 2021г. №1

С учётом мнения Совета родителей
Протокол от 30 августа 2021г. №1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (старшая школа)»**

Возраст учащихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Концевенко Олег Васильевич,

педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы – базовый.

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16 (с изменениями на 24 марта 2021 года),
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями и дополнениями),
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.03.2016 г. № 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»,
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования
- Иными действующими нормативно-правовыми актами органов управления образованием различного уровня,

- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию №1755-р от 16.04.2015г., с изменениями в Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденными распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга №5618-р от 27.11.2015г.,
- Лицензией Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга Серия 78 №001248, регистрационный № 964 от 28 ноября 2011г.; Приложения к лицензии №1,2,3,4,5,
- Свидетельством о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга серия 78 А 01 № 0000116, регистрационный № 755 от 24 февраля 2015г.
- Уставом ОУ,
- Положением о структурном подразделении – отделении дополнительного образования детей и взрослых Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.,
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.

Приоритетной задачей Российского государства на сегодняшний день признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации.

Актуальность программы

Общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся. Только постоянные занятия спортом помогают учащимся быть сильными и здоровыми, прививают им очень нужные по жизни качества - такие, как дисциплина, выносливость, ответственность. ОФП - это основа любого вида спорта, таких как футбол, волейбол, водное поло, прыжки в длину, в высоту, и многие другие.

Одна из основных тенденций развития современного общества - это сохранение и укрепление здоровья человека. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта, здорового образа жизни. Занятия в объединении по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, основой для укрепления здоровья, для формирования моральных и волевых качеств, где дети также приобретают навыки общественного поведения.

Чем старше становится ребенок, тем большие нагрузки он способен выдерживать. А старшим школьникам особенно важно соблюдать хорошую физическую форму. Человек, имеющий хорошую физическую подготовленность, обладает достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У него хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет человеку достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

В данную программу включены упражнения атлетической гимнастики, позволяющие развивать все группы мышц, корректировать мышечный рельеф и осанку, спортивные игры, а также изучение теоретико-методических основ атлетической гимнастики.

Цель программы: физическое развитие учащихся, приобщение их к систематическим занятиям и здоровому образу жизни посредством физических упражнений.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с различными видами спорта;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие самостоятельности, внимания, целеустремленности.

Воспитательные:

- формирование разнообразных двигательных умений;
- формирование умений работать в команде, коллективе;
- привитие навыка здорового образа жизни.

Условия реализации программы:

Условия набора:

Набор в группы по данной программе осуществляется после предоставления медицинских справок, а также просмотра физических данных и собеседования.

Условия формирования групп:

В группы набираются одновозрастные или разновозрастные учащиеся. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Количество учащихся в группе:

1-го года обучения – не менее 15 человек

Объем и срок реализации программы:

Программа рассчитана на 72 часа, 1 год обучения

Особенности организации образовательного процесса:

Программа может быть реализована в очном, очно-дистанционном и дистанционном формате обучения.

Режим занятий:

1-й год обучения: 72 часа, 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю 2 часа

В случае реализации очно-дистанционного и дистанционного формата обучения режим занятий может варьироваться в рамках предусмотренного учебным планом количества часов в год.

Адресат программы:

Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 13 до 17 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

Формы проведения занятий:

Общеразвивающие:

- беседа
- творческая встреча
- просмотр видеоматериала
- экскурсия

Обучающие:

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка
- игра
- эстафеты
- выполнение практических заданий

Отчетные:

- открытое занятие
- соревнование
- тестирование

Формы организации деятельности детей на занятии:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партиях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная*: организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке при наличии необходимого инвентаря:

- гимнастическая стенка,
- скамейки,
- маты,
- канат,
- гимнастические палки,
- скакалки,
- различные виды мячей и т. д.).

Планируемые результаты

Личностные:

Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- познавательный интерес к занятиям спортом;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели;
- качества личности: самостоятельность, внимание, целеустремленность.

Метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- будет уметь работать в команде, коллективе.

Предметные:

По окончании обучения учащийся будет:

Знать:

- особенности различных видов спорта;
- способы и особенности движений, передвижений; специфику работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- сведения по истории, теории и методике физической культуры;
- основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)

Уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Формирование группы	4	0	4	
	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
	Занятия по ОФП	30	4	26	Выполнение практических заданий, нормативов
	Спортивные игры	30	4	26	Выполнение практических заданий
	Контрольные нормативы	4	0	4	Выполнение нормативов
	Итоговое занятие	2	0	2	Зачет
	ИТОГО:	72	9	63	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15 сентября (по мере комплектования группы)	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Общая физическая подготовка (старшая школа)»

Особенности 1 года обучения

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Задачи 1 года обучения:

Обучающие:

- познакомить учащихся с различными видами спорта;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся;
- развитие самостоятельности, внимания, целеустремленности.

Воспитательные:

- формирование разнообразных двигательных умений;
- формирование умений работать в команде, коллективе;
- привитие навыка здорового образа жизни.

Содержание программы 1 года обучения

1. Формирование группы

Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и родителями. Анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

2. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Построение занятий по ОФП.

Практика. Входной контроль. Просмотр тематического видеоматериала.

3. Занятия по ОФП

Теория: Атлетическая гимнастика. Анатомические основы атлетической гимнастики. Основы тренировки по программе атлетической гимнастики. Тренировка по отдельной системе. Планирование нагрузки на занятиях. Мотивация занятий атлетической гимнастикой и методы ее сохранения. Режим питания. Самоконтроль на занятиях атлетической гимнастикой. Требования к соревнованиям.

Практика: Разминка. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Различные виды строевых, беговых

и гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Подвижные игры. Тестирование.

4. Спортивные игры.

Теория. Баскетбол, волейбол. Техника безопасности при игре. Правила игры. Терминология, тактика игры. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Правила соревнований и судейство. Жесты судей. Виды соревнований. Правила мини-баскетбола. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Практика. Стойки и передвижения. Передача мяча в игре. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Отработка комбинаций из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Командная игра.

5. Контрольные нормативы

Практика.

Для оценки скоростно-силовых способностей:

- прыжки в длину с места;
- запрыгивание на опору высотой 45 см, отталкиваясь двумя ногами от пола;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- из виса на прямых руках на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом;
- подтягивание на перекладине;
- из положения лежа (руки вверх) переход в группировку лежа, обхватив колени руками, - «двойное скручивание»;
- поднимание (прогибание) туловища из положения лежа на животе, руки вверх;
- выпрыгивание из полуприседа в высоту.

Для оценки силовой выносливости:

- приседания;
- выпрыгивание из полуприседа в высоту;
- подтягивания на перекладине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
- из виса на гимнастической стенке поднимание ног под прямым углом.

6. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов учебного года и освоения общеобразовательной программы. Зачет.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Личностные:

Будут развиты:

- соответствующие возрастным особенностям физические качества и потребность в здоровом образе жизни;
- скоростные, скоростно-силовые, силовые, координационные способности, выносливость и гибкость;
- познавательный интерес к занятиям спортом;
- положительная мотивация к познанию, творчеству и достижению цели;
- качества личности: самостоятельность, внимание, целеустремленность.

Метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- будет уметь работать в команде, коллективе.

Предметные:

По окончании обучения учащийся будет:

Знать:

- особенности различных видов спорта;

- способы и особенности движений, передвижений; специфику работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;
 - правила гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях по общей физической подготовке;
 - сведения по истории, теории и методике физической культуры;
 - основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Уметь:
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
 - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
 - выполнять контрольные нормативы по ОФП для своего возраста;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для систематического отслеживания результативности обучения проводится входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика: выявление первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определение природных физических качеств (ритм, шаг, прыжок, выносливость, артистичность и т.д.) и готовности к обучению по программе.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

Диагностика физических качеств производится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог диагностирует семь параметров по трем уровням.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога;
- анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения практических заданий

Итоговый контроль - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения.

Формы:

- открытое занятие
- анализ участия объединения и каждого учащегося в соревнованиях

По итогам реализации программы педагог заполняет диагностическую карту результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Общая физическая подготовка».

Сроки проведения диагностики:

- начальная диагностика - в сентябре,
- итоговая – в конце года обучения.

Критерии оценивания параметров наблюдения

Баллы	Расшифровка
3	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
2	При выполнении упражнения ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
1	Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях

**Сводная таблица диагностических исследований
(начальная диагностика)**

Педагог _____

Общеобразовательная программа **ОФП (старшая школа)**

Группа I год обучения № _____

Дата заполнения " _____ " сентября 202__ г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Скоростные качества	Координационные способности	Выносливость	Скоростно-силовые качества	Гибкость	Силовые способности	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Оценка критериев: низкий уровень – 1 балл;

Уровень освоения: низкий уровень – 7- 9 баллов

средний уровень – 2 балла;

средний уровень - 10 - 15 баллов

высокий уровень-3 балла;

высокий уровень-16-21 баллов

ИТОГО:

Низкий уровень - %

Средний уровень - %

Высокий уровень - %

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные методы реализации программы

Словесный: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.

Наглядный: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.

Практический: тренировочные упражнения; выполнение заданий, тренинги, подвижные игры, игры с применением приемов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и др.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа

Особенности учебной деятельности определяются возрастными физиологическими, психологическими и физическими особенностями детей.

Старший школьный возраст (15-18 лет) характеризуется более равномерным развитием организма.

В этом возрасте завершается процесс полового созревания, что сопровождается резким снижением интенсивности увеличения размеров тела; при этом снижение прироста длины и массы тела у девочек происходит в начале этого периода (15-16 лет), а у мальчиков – в конце (17-18 лет). По строению тела, его пропорциям юноши почти не отличаются от взрослых мужчин; при хорошем физическом развитии их опорно-двигательный аппарат приспособлен к значительным нагрузкам. В этом возрасте для развития собственно силовых способностей можно использовать околопредельные и предельные отягощения, однако надо избегать задержек дыхания и натуживания.

К 17-18 годам в основном завершаются рост и окостенение длинных трубчатых костей. В 15-16 лет начинается окостенение верхних и нижних поверхностей тел позвонков, грудины и срастание ее с ребрами. К 17-18 годам заканчивается срастание тазовых костей, но полное их окостенение происходит лишь к 20-25 годам. Завершается окостенение костей стопы и кисти.

Происходит дальнейшее наращивание мышечной массы за счет увеличения диаметра мышечных волокон. Соответственно возрастает мышечная сила; значительный ее прирост отмечается у мальчиков в 15-16 лет. С возрастом разница между мышечной силой у мальчиков и девочек увеличивается: в 15 лет она составляет 8-10 кг, а в 18 лет – 15-20 кг.

Отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное развитие мышц левой стороны с целью симметричного развития всех мышц туловища.

Совершенствование координации движений в этом возрасте происходит уже не столько за счет биологически обусловленных изменений, сколько в результате систематических тренировок. Приобретается способность к выполнению интенсивной двигательной нагрузки.

В процессе обучения используются следующие **технологии:**

– *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;

– *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

– *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

– *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов:

1. Спорт в школе: организационно – методические основы преподавания физической культуры. В 2-х т. \ Сост. И.П. Космина, А.П Паршиков, Ю П. Пузырь. – М: Советский спорт, 2003.
2. Андреев В.Н., Андреева Л.В. Атлетическая гимнастика: Методическое пособие.- М.: Физкультура и Спорт, 2005.
3. Велитченко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
4. Беляев А.В. Волейбол на уроке физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.
5. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
6. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
8. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: пособие для учителя под ред. В.И. Ляха - М.: Просвещение, 2005.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Владос: 2003г

Список литературы для детей и родителей:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 6-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В. И. Физическая культура. 7-8 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.