

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детский оздоровительно – образовательный (профильный) центр
имени Героя России А.Перова

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДООЦ
Е.С. Комлева
Приказ № 36 от «8» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
" ОФП "

Возраст обучающихся: 6 - 11 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Алов Игорь Аркадьевич
педагоги дополнительного
образования

Р.п.Варнавино
2021 г.

1. Учебный план

№п.п.	Название модуля	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	«ОФП»	216	16	200	Сдача контрольных нормативов
	Всего	216	11	205	

2. Календарный учебный график

Дата начала реализации программы: 01.09.2021 г.

Продолжительность реализации программы: 36 учебных недель (с учетом аттестации)

Количество учебных дней (занятий): 108

Каникулы: 29.12.2021-11.01.2022 г.

Нерабочие дни: 04.11-05.11.21г., 23.02.22 г., 07.03-08.03.22г., 01.05-03.05.22г., 09.05.22 г.

Дата окончания реализации программы: 31.05.2022 г.

3. Рабочая программа

Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся будут уметь

- формировать правильную осанку;
- контролировать состояние здоровья на занятиях и дома;
- делать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- делать различные виды двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Содержание программы «ОФП»

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой; на гимнастических скамейках; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»; построения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте; передвижение в колонне по прямой, по кругу.

Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, стойка на одной ноге.

Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов. Висы: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из вися стоя. Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Школа мяча. Упражнения с малыми мячами; футбол; пионербол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробы-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Лыжная подготовка

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развития равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двущажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

Элементы единоборств

Самостраховка. Падения. Кувырки через плечо. Подножка, Защита от ударов рукой, ногой. Освобождение от захватов.

Футбол.

Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча в цель; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя. Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Сдача контрольных нормативов

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов			Форма текущего контроля
		Всего	теория	практика	
1	Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м). Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	2	2		
2	Челночный бег 3x10 м. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения.	2		2	
3	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	2	1	1	
4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты. Двигательный режим школьника.	2		2	
5	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	2		2	
6	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров». Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2		2	
7	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 10 минут.	2		2	
8	Развитие специальной выносливости. Переменный бег. Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2	1	1	
9	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей.	2		2	
10	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	2		2	
11	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	2		2	
12	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	2		2	
13	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	2		2	
14	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	2		2	

15	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом. Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	2		2	
16	Соревнования «Веселые старты».	2		2	
17	Первичный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед. Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	2	1	1	
18	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки». Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	2		2	
19	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	2		2	
20	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	2		2	
21	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	2		2	Контрольные упражнения
22	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека. Эстафеты с предметами. ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	2	1	1	
23	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова». Вис стоя, присев, лежа. Упор на кистях на гимнастических брусьях.	2		2	
24	Размыкание и смыкание приставным шагом. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Комплекс упражнений для развития гибкости. Вис согнувшись, вис сзади.	2		2	
25	Передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Подтягивание в висе. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях. Подвижная игра «Заяц в огороде».	2		2	
26	Вис завесом двумя. ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	2		2	Контрольные упражнения
27	Опорный прыжок: в упор на коленях на стопку матов с соскоком произвольным способом. Опорный прыжок: напрыгивание с места на гимнастического козла, соскок произвольный.	2		2	

28	Опорный прыжок: напрыгивание с 3-4 шагов разбега. Комплекс упражнений с весом своего тела. Гимнастический «мост» из положения лежа с помощью. Эстафеты с предметами и без предметов.	2		2	
29	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	2		2	
30	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение). Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	2	1	1	
31	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках. Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	2	1	1	
32	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – кувырок вперед. Подвижная игра «Передал – садись».	2		2	
33	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону. Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	2		2	
34	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики. Контрольные упражнения: техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.	2		2	
35	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки. Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	2		2	
36	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч». Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	2		2	
37	Повороты в движении. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Равновесие (гимн. скамейка): соединение отдельных элементов.	2		2	Контрольные упражнения

38	Простые и смешанные висы (повторение). Подвижная игра «Запрещенное движение». Общие представления о физическом развитии человека. Вис прогнувшись.	2		2	
39	Эстафеты с преимущественным использованием прыжков. ОРУ в движении. Гимн. комбинация: вис – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок.	2		2	
40	Гимн. комбинация: вис – вис согнувшись – вис прогнувшись – вис завесом двумя – вис сзади – соскок. Упор на кистях на гимнастической перекладине. Поднимание ног в висе.	2		2	
41	Правила измерения роста и массы тела. Подтягивание в висе, отжимания в упоре на брусьях. Подъем переворотом из виса в упор махом одной и толчком другой. Подвижная игра «Салки».	2	1	1	
42	Контрольные упражнения: техника выполнения гимнастических комбинаций. Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок произвольным способом.	2		2	Контрольные упражнения
43	Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор на колени – соскок махом рук прогнувшись. Опорный прыжок (гимн. козел): вскок в упор присев после подпрыгивания на месте – соскок прогнувшись.	2		2	
44	Упражнения в лазании и перелезании. Лазание по канату произвольным способом. Лазание по канату в три приема. Эстафеты с преимущественным использованием акробатических элементов.	2		2	
45	ТБ на занятиях борьбой. Игры с применением силы.	2	1	1	
46	Самостраховка при падениях вперед, назад. Перекаты. Кувырок вперед. Силовые единоборства в положении лежа.	2		2	
47	Кувырок вперед через плечо. Самостраховка при падениях. Игра.	2		2	
48	Кувырок назад через плечо. Задняя подножка. Игра.	2		2	
49	Кувырки. Падение с самостраховкой. Передняя подножка.	2		2	
50	Освобождение от захвата сзади за шею. Подножки. Защита от прямого удара ногой. Игра.	2		2	
51	Освобождение от захвата спереди за туловище. Защита от прямого удара рукой. Силовые единоборства.	2		2	

52	ПБ на занятиях лыжами. Основы знаний: выбор инвентаря, способы передвижения на лыжах. Игра.	2		2	
53	Упражнения «школы лыжника». Скользящий шаг. Торможение падением без палок.	2		2	
54	Упражнения «школы лыжника». Ступающий и скользящий шаг без палок. Торможение падением.	2		2	
55	ОРУ на лыжах. Скользящий шаг с палками. Игра на лыжах.	2		2	
56	Торможение падением с палками. Скользящий шаг. Игра.	2		2	
57	Торможение падением на выкате. Подъем лесенкой. Игра.	2		2	
58	Поворот переступанием на месте и в движении.	2		2	
59	Спуски в разных стойках. Подъем лесенкой. Игра.	2		2	
60	Упражнения для отработки элементов скользящего шага. Игра.	2		2	
61	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками и без.	2		2	
62	Подъем полуёлочкой. Спуски. Передвижение равномерно до 1 км. переменным двухшажным ходом.	2		2	
63	Подъем ёлочкой. Спуски. Игры на лыжах.	2		2	
64	Упражнения для отработки элементов скользящего шага. Игра.	2		2	
65	Одновременный бесшажный ход. Спуски и подъёмы ступающим, беговым шагом на учебной лыжне.	2		2	
66	Совершенствование лыжных ходов, спусков и подъёмов.	2		2	
67	Торможение плугом. Горнолыжная подготовка.	2		2	
68	Одновременный бесшажный лыжный ход. Одновременный полуконьковый лыжный ход. Лыжная подготовка.	2		2	
69	Одновременный двушажный лыжный ход. Игры на лыжах.	2		2	
70	Одновременные лыжные ходы. Ознакомление с коньковыми лыжными ходами. Равномерная тренировка. Спуски, повороты, торможения.	2		2	
71	Игры на лыжах. Передвижение равномерно изучаемыми лыжными ходами на учебной лыжне.	2		2	
72	Передвижение на с/п местности изучаемыми л/ходами применительно к условиям скольжения.	2		2	
73	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра	2		2	

	«Пионербол» (правила, отдельные элементы).				
74	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	2		2	
75	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	2		2	
76	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	2		2	
77	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	2		2	
78	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	2		2	
79	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10х5 м.	2		2	Контрольные упражнения
80	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	2		2	
81	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра.	2		2	
82	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	2		2	
83	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	2		2	
84	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты. Прыжки в длину с разбега.	2		2	
85	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель. Прыжковые упражнения.	2		2	
86	ОРУ. Метание теннисного мяча на дальность (техника). Прыжки в длину с разбега.	2		2	
87	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».	2		2	
88	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров. Прыжки в длину с разбега	2		2	
89	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	2		2	Контрольные упражнения
90	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	2		2	
91	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	2		2	
92	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	2		2	
93	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	2		2	
94	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	2		2	
95	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	2		2	
96	ОРУ в движении. Подвижные игры.	2		2	

97	Правила игры. Бег по прямой, повороты, остановки. Игра в футбол.	2	1	1	
98	Удары подъёмом, внутренней стороной стопы по мячу правой и левой ногой. Игра с мячом.	2		2	
99	Остановка мяча. Удары по мячу. Игры с мячом.	2		2	
100	Ведение и остановка мяча. Игры с мячом и без мяча.	2		2	
101	Ведение мяча внешней стороной подъёма стопы по прямой. Ведение с изменением направления внутренней и внешней частью подъёма стопы. Игра в футбол.	2		2	
102	Удары по мячу с хода. Игра.	2		2	
103	Обманные движения. Игры.	2		2	
104	Перехват мяча. Игра в футбол.	2		2	
105	Отбор мяча. Игра.	2		2	
106	Совершенствование техники. Игра.	2		2	
107	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов.	2		2	
108	Игра в футбол.	2		2	
	Всего	216	11	205	

4. Оценочные и методические материалы

Формы текущего контроля: выполнение контрольных упражнений

Критериями оценки являются: правильное выполнение контрольных упражнений.

Форма промежуточной аттестации: сдача контрольных нормативов.

Критерии оценки:

2 - нормативы не выполнены

3 - нормативы не выполнены в полном объеме, выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 –частичное выполнение нормативов, упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5- нормативы выполнены в полном объеме, упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст					
	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.30	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,4	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	120	130	140	150	160	165
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	5	6	8	9	10

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст					
	6 лет	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет

Бег 30м (сек)	6,9	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,9	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	110	120	130	135	140	150
Вис (сек)	7	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	10	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	7	9	10	11

При реализации программы используются следующие учебно-методические материалы:

Список литературы для педагога

1. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.- М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
2. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
4. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
5. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
6. Глейberman 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. Г.Б.Мейксона и Г.П. Богданова. Оценка техники движения на уроках ФК.- М.Просвещение,1975.

Для детей и их родителей:

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
- 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010.

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
аттестации обучающихся
_____ учебный год

Название учебного объединения _____

Фамилия, имя, отчество педагога _____

Дата проведения _____

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Бег 30м (сек)	Оц.	Бег 1000м (мин)	Оц.	Челноч. бег 10х5м (сек)	Оц.	Пр. в длину с места (см)	Оц.	Подтягивани е в висе (кол-во раз) Мальчики	Оц.	Поднимание туловища за 30сек (кол- во раз)	Оц.	Наклон вперёд из положения сидя (см)	Оц.	Вис (сек) девоч ки	Итог
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	
11.																	
12.																	
13.																	
14.																	
15.																	

Всего аттестовано _____ обучающихся

Подпись педагога _____ / _____

Расшифровка