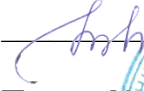


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

 Муляр И.В.  
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивно-развивающие игры»**

Разработчик:  
Серова Елена Глебовна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

## Пояснительная записка

**Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**  
физкультурно – спортивная.

**Уровень освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**  
базовый

**Актуальность:** Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа ориентирована на решение актуальной проблемы формирования двигательной активности современных детей, укрепление их здоровья, развитие массового спорта для их личностного роста и повышения уровня физической подготовки через обучение игре в баскетбол и тренировке по боксу, подвижным играм, организацию культурного досуга.

**Отличительные особенности** образовательной программы заключается в том, что в основе ее лежат принципиально новые авторские разработки игр, упражнений и заданий, а так же "Школа мяча", разработанная в НГУим. П.Ф. Лесгафта.

**Адресат программы:** Мальчики и девочки 7-12 лет, пришедшие на занятия на добровольной основе и не имеющие противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Учащиеся должны иметь желание заниматься спортом, наличие специальных знаний, умений и навыков приветствуется, но не является обязательным.

**Объем и срок реализации программы:** 3 года, 648 часов

**Цель программы:** создать условия для подготовки здорового, гармонично развитого члена общества и облегчения занимающимся усвоения школьной программы по физической культуре посредством реализации данной программы дополнительного образования детей.

**Задачи обучения:**

**Образовательные:**

Теоретические знания

Ознакомить: с историей возникновения спортивно-развивающих игр, их значении в жизни человека.

-с правилами подвижных игр.

-ознакомить с правилами спортивных игр

Практические знания

1.Обучить подвижным играм

2.Обучить спортивным играм

3.Обучить строевым командам.

4.Дать представление о различных спортивных травмах.

5.Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи.

6.Обучить умению самостоятельно организовывать свой досуг.

**Развивающие:**

1.Развивать познавательные способности через влияние спортивных и подвижных игр на психические процессы, задействованные во время занятий:

- восприятие (целостность и структурность образа),
  - внимание (концентрация и устойчивость),
  - память (зрительная и кинематическая),
  - мышление (пространственное и креативное).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой спортивных и подвижных игр по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
  3. Развивать физические способности занимающихся.
  4. Совершенствовать технику подвижных игр.
  5. Совершенствовать конструктивные способности через овладение техникой спортивных и подвижных игр по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.

### **Воспитательные:**

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться, признать свои ошибки, стойко переносить поражения.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.

### **Оздоровительные:**

1. Улучшить функциональное состояние организма;
2. Повысить физическую и умственную работоспособность;
3. Способствовать снижению заболеваемости

### **Условия реализации программы:**

#### ***Условия набора в коллектив:***

В группы дети принимаются на добровольной основе. При поступлении в объединение необходимо предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей.

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 7-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 8-ми летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы, а так же отсутствуют медицинские противопоказания.

#### ***Условия формирования групп:***

Группы формируются в начале учебного года, группы могут быть разновозрастные и разновозрастные, все группы смешанные по гендерному признаку.

1-й год обучения: набор в секцию осуществляется посредством медицинского допуска врача, и достижения 10-ми летнего возраста занимающимися.

2-й и 3-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, достигшие 7-ми летнего возраста и, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и физическая подготовка соответствует нормативным требованиям данной программы

#### ***Количество учащихся в группах:***

Списочный состав группы формируется по нормам наполняемости групп объединений дополнительного образования детей

- 1 год обучения - наполняемость групп по 15 человек
- 2 год обучения - наполняемость групп по 12 человек
- 3 год обучения - наполняемость групп по 10 человек

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Образовательный процесс имеет три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На первом (подготовительном этапе) образовательного процесса определяются цель и конкретные задачи, планируются и подбираются методы воздействия с учетом основной задачи, возраста детей и концепции воспитания (на современном этапе – это концепция личностно-ориентированного подхода, предполагающего соблюдение Декларации прав ребенка).

На втором (основном этапе) осуществляется педагогическое взаимодействие ребенка и педагога, ведется постоянный оперативный контроль за промежуточными результатами.

На третьем (заключительном) этапе проводится анализ результатов и установление причин образования недостатков в обучении.

Ступени (этапы) образовательной программы:

1-й год обучения, предполагает освоение спортивной терминологии, правил и спортивных игр, получение основных навыков, изучение базовых упражнений, направленных на развитие физических качеств учащихся.

2-й год обучения, предполагает получение углублённых знаний о спортивных играх, видах спортивных игр, изучение более сложных комбинаций упражнений и комплексов.

3-й год обучения, предполагает совершенствование навыков командной игры, физическое совершенствование учащихся.

Программа включает в себя несколько модулей обучения, которые могут повторяться на всех годах обучения, или быть присущи только одному году обучения. Модули содержат несколько этапов обучения.

Модули программы:

#### **1. Техника безопасности и теоретические сведения.**

Этапы:

- а) Правила поведения на занятиях и в спортивном зале
- б) Техника безопасности на занятиях

#### **2. Освоение техники ловли и передачи мяча.**

Этапы:

- Броски и ловля мяча на месте
- Броски и ловля теннисных мячей на месте
- Передача среднего мяча в парах на месте
- Броски и ловля мяча в движении

#### **3. Развитие общих физических качеств**

Этапы:

- Развитие общей выносливости
- Развитие прыгучести
- Развитие координации движений

#### **4. Подвижные игры без мяча**

- игры по звуковому сигналу
- игры на внимание
- игры с предметами

#### **5. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

Этапы:

- игры с элементами баскетбола
- игры с элементами пионербола
- игры с элементами волейбола

Структура каждого занятия состоит из трех частей:

I часть (разминка) включает задания на умеренную моторную двигательную активность:

построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе, либо сочетает в себе лекционную часть и разминку. По длительности – 15-20 минут.  
II часть (основная) включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 60-70 минут.  
III часть (заминка) включает задания на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

***В процессе обучения идёт следующее соотношение и игровой практики:***

**1-й год обучения** –40% - ОФП, 60% - подвижные игры,

**2-й год обучения** - 20% - ОФП, 80% - подвижные игры

**3-й год обучения** –20% - ОФП, 60%- подвижные игры, 20%- игры и соревнования

***-Формы проведения занятий:***

Лекция

Игра

Тренировочное занятие

Круговая тренировка

Интервальная тренировка

Контрольно –проверочное занятие

Занятие – соревнование

Занятие-тестирование

***-Формы организации деятельности учащихся:***

Фронтальная (со всеми учащимися одновременно)- теоретические занятия по технике безопасности, теоретические занятия, лекции и беседы по разделам программы, круговые тренировки, объяснение новых упражнений, сдача контрольных нормативов.

Групповая (в малых группах, в парах)- тренинги на развитие гибкости, силы мышц, координации, рефлексия и т.д.

Индивидуальная (отдельно с каждым учащимся) – коррекция ошибок

***Материально - техническое оснащение программы:***

Для реализации программы требуется спортивный зал 18х 9 метров, имеющий высоту потолков не менее 6 метров.

Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек):

Мячи (20 шт.)

Сетка (3 шт.)

Гимнастическая стенка (8 шт.)

Скакалка (15 шт)

Гимнастические маты (15 шт.)

Набивные мячи (15шт.)

Гимнастические скамейки (5 шт.).

Аптечка для оказания первой доврачебной помощи

***-Кадровое обеспечение*** - дипломированный специалист /инструктор по физической культуре и спорту, тренер/специалист/инструктор по игровым видам спорта

**Планируемые результаты освоения программы:**

В результате освоения программы "Спортивно-развивающие игры" физкультурно - спортивной направленности учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умение работать в команде.

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- формирование навыков собственной культуры здорового и безопасного образа жизни;
- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- готовность к саморазвитию и дальнейшему самообразованию в сфере физической культуры и здорового образа жизни;
- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- получение знаний о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

-Учащиеся будут знать:

Игры «Класс, смирно!», «Совушка», «Выставка картин», «Запрещенное движение», «Тише едешь, дальше будешь», «Кирпичи», «Третий лишний», «Собачка Жужа», «Коршун и курица», «Выбивала», «Перестрелка», «10 пасов», «Вызов номеров», «Третий лишний с вариантами» и т.д.; строевые команды; правила основных спортивных игр (волейбол, пионербол, футбол, баскетбол)

-Учащиеся будут уметь:

Выполнять различные строевые команды и перестроения; играть в различные подвижные игры; прыгать на скакалке; освоят «Школу мяча»; играть в пионербол по правилам

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности в зале и на спортивной площадке.	2	2	0	Устный опрос
2.	Освоение техники ловли и передачи мяча	32	4	28	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений.
3.	Развитие физических качеств	40	8	32	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов.
4.	Подвижные игры без мяча	38	8	30	Педагогическое наблюдение
5.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	34	4	30	Педагогическое наблюдение Соревнования Результат в итоговом протоколе
ИТОГО:		144	26	118	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности в зале и на спортивной площадке.	4	4	0	Устный опрос
2.	Подвижные игры с мячом. Развитие общих физических качеств.	70	8	62	Педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов.
3.	Подвижные игры без мяча.	70	12	58	Педагогическое наблюдение
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	72	8	64	Педагогическое наблюдение. Соревнования. Результат в итоговом протоколе
ИТОГО:		216	32	184	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности в зале и на спортивной площадке	4	4	0	Устный опрос
2.	Подвижные игры с мячом	100	6	94	Педагогическое наблюдение
3.	Развитие общих физических качеств	80	10	70	Педагогическое наблюдение. Сдача нормативов (промежуточный контроль)
4.	Подвижные и спортивные игры, соревнования	104	4	100	Педагогическое наблюдение. Соревнования. Результат в итоговом протоколе
ИТОГО:		288	24	264	



Календарный учебный график  
реализации общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Спортивно-развивающие игры»  
на 2018-2019 учебный год.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	03.09.2018	23.05.2019	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)
2 год	--	--	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю)
3 год	03.09.2018	27.05.2019	36	144	288	4 раза в неделю по 2 часа (8 часов в неделю)

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 1.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической подготовленности, возможностей и определения природных физических качеств детей.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (справки о здоровье, допуск на занятия)
- диагностическое тестирование (тестирование физической подготовленности)

#### Тестирование физической подготовленности

##### 1. *Бег на 30 м*

В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняют из положения высокого старта. Время определяется с точностью до 0,1 с.

##### 2. *Прыжок в длину с места.*

Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

##### 3. *Бег 100 метров*

Тест предназначен для определения выносливости.

Проводится в парке по пересеченной местности. В забеге участвуют 6-8 человек. Перед забегом проводится разминка. В процессе бега допускается переход на шаг.

##### 4. *Челночный бег 3 x 10 м*

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

##### 5. *Подтягивание на перекладине (мальчики)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

##### 6. *Отжимания (девочки)*

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Оценивается максимально возможное количество за 30 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

##### 7. *Подъем туловища за 30 секунд.*

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Засчитывается количество сгибаний за 30 секунд.

#### Статистическая система оформления результатов тестирования.

Результаты каждого тестирования заносятся в сводные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий)

Результаты тестирования подвергаются анализу. Что позволяет корректировать не только сам процесс обучения но и выявление перспектив и направленности в спортивной деятельности. Комплекс тестов показателей уровня физической подготовленности взяты из «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1- 11 классов общеобразовательной школы»

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала учащимися и повышение их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

Формы:

- педагогическое наблюдение
- медицинский контроль (допуск к занятиям)
- выполнение комплекса специальных упражнений

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь и май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и повышения их физических качеств, исключения симптомов перетренированности и ухудшения здоровья

- Выполнение контрольных нормативов

#### **Выполнение контрольных нормативов**

- 1.Бег на 60 м
- 2.Прыжок в длину с места.
3. бег 1000 (м).
- 4.Челночный бег 3 x 10 м
- 5.Подтягивание на перекладине (мальчики)
- 6.Отжимания (девочки)
7. Подъем туловища за 1 мин.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

- Выполнение самостоятельной работы на заданную тему
- Сдача контрольных нормативов

#### **Выполнение контрольных нормативов**

- 1.Бег на 60 м
- 2.Прыжок в длину с места.
- 3.бег 1000 метров
- 4.Челночный бег 3 x 10 м
- 5.Подтягивание на перекладине (мальчики)
- 6.Отжимания (девочки)
- 7.Подъем туловища за 1 мин..

## **1.2.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Учебно – методический комплекс программы состоит из четырёх компонентов:

- 1.Нормативно – правовая база
- 2.Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)
- 3.Система средств обучения
- 4.Система средств контроля результативности обучения

**I.Нормативно – правовая база** – включает в себя нормативную документацию необходимую педагогу для работы в образовательном учреждении:

- 1.Конвенция о правах ребёнка (Утверждённая Генеральной ассамблеей ООН 20.11.1989)
- 2.Конституция Российской Федерации
- 3.Закон об образовании № 273 от 29.12.2012
- 4.Федеральный закон о дополнительном образовании
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- 6.Приказ № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 7.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242)
- 8.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017)
- 9.СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования детей»
- 10.Распоряжение КО СПб от 10.05.2016 № 14.06-р «Об утверждении отраслевых технологических регламентов оказания государственных услуг в сфере дополнительного образования»
- 11.Устав ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района Санкт-Петербурга
- 12.Должностная инструкция педагога дополнительного образования
- 13.Положение об ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района
- 14.Инструкции по охране труда

**II. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся (информационная база)**– включают в себя списки литературы и интернет-источников, необходимые для работы педагога и учащихся.

### **Список литературы:**

- 1.Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 1985 – С144;
- 2.Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх»– М.: Физкультура и спорт, 1980;
- 3.Билеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры– М.: Физкультура и спорт, 1982 –С224;
- 4.Былеева Л.В., Грегорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 1985-С302;
- 5.Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры к спорту»: сборник эстафет и игровых заданий. - М.: Физкультура и спорт, 1985 С 3-16, 36-41;
6. Кравец А.С. «Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6-8 классов средними подвижными играми» Автореф. Дис. док. Пед. наук. М.,1982, С35;
- 7.Кузнецова З.И. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1967;
8. Кузнецова З.И., Холодов Ж.К. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 1984-С203;
9. Лях В.И. «Координационные способности школьников» Минск, 1989-С159;

10. Методика физического воспитания/Под.ред.Мейксона Г.Б.,Л.Е.Люболирского М.:Просвещение, 1989 –С61-66, 84-88/;
11. .Портных Ю.М. «Подвижные игры» В учебнике: Спортивные подвижные игры /Под. ред. П.А.Чумалова М.: Физкультура и спорт,1970 –С46-83;
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2010. –127 с.
13. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. –М.: Терра -Спорт, 2000. –192с.
- 14.Лях В.И.Тесты в физическом воспитании школьников/В.И.Лях.-М.,1998
15. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2001.
- 16.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/Л.П. Матвеев.- М.:ФИС,1991
17. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». –М.: Ось-89, 2008. –48 с
18. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе».- М., Творческий центр: Игровые технологии.2004.
- 19.Видякин М.В. « Внеклассные мероприятия в начальной и средней школе.»- Волгоград: ”Учитель”,2006.
- 20.Видякин М.В. «Спортивные праздники и мероприятия в школе». - Волгоград: ”Учитель”,2007.
21. Богданов Г.П. «Руководство по физическому воспитанию школьников».-М.,2007.
22. Яковлев В.Г., Ратников В.П. «Подвижные игры.»- М.,2004.
23. Биландин В.А. «Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей младшего школьного возраста.»- М.,2005.
24. Сергеев С.П. «Общая психология. Экзаменационные ответы».-М.,2007.
25. Психология. «Скорая помощь студенту» - М.:”Океан”,2007.
26. Лях В.И. «Мой друг – физкультура», Москва, «Просвещение». 2008г.
27. Коростелев Н.Б. «50 уроков здоровья», Москва, «Детская литература», 2007г.
28. Семенова И.И. «Учусь быть здоровым», Москва, «Педагогика», 2008г.
29. Видякин М.В. «Спортивные и подвижные игры», Волгоград, «Учитель», 2006г.
30. Волков В.В. «Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня», Брянск, «Учитель», 2009 год.
31. Хрипцова А.Г. «Забота о здоровье школьников», Москва, «Просвещение», 2008г.
32. Шурухина В.К. «Час активного отдыха» журнал «Физкультура в школе» №12, 2007г.
33. Минский Е.М. «Игры и развлечения в группах продленного дня», Москва, «Просвещение», 2003г.

Интернет-ресурсы:

<http://detsport.ru/> - Портал «Детский спорт»

**III. Система средств обучения** – материалы используемые педагогом для проведения занятий.

1. Рабочие программы по годам обучения
2. Учебные планы по годам обучения
3. Календарно –тематическое планирование
4. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками
5. Простейшие методики самооценки работоспособности, утомления.
6. Основные положения методики закаливания.
7. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения
8. Методика составления и проведения комплексов упражнений утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз с группой занимающихся
9. Основные методики самомассажа
10. Методики развития основных физических качеств

11. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые на занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.
12. Методические рекомендации по выполнению самостоятельных работ
13. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью
14. Технологии развивающего обучения
15. Игровые технологии
16. Информационно – коммуникативные технологии
17. Здоровьесберегающие технологии
18. Электронные образовательные ресурсы:
  - компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы
  - банк видеоматериалов с комплексами упражнений
19. Информационные материалы к темам программы

**IV. Система средств контроля и результативности обучения**-представляет собой различные виды анкетирования, самостоятельных работ и мониторинга.

1. Мониторинг «Диагностическое тестирование физической подготовленности учащихся»
2. Темы устных опросов (зачётов) «Техника безопасности в зале»,
3. Мониторинг «Уровень функционального состояния учащихся»
4. Мониторинг «Уровень физической подготовленности учащихся для перехода на следующую ступень подготовки»
5. Анкета для родителей «Насколько спортивен мой ребёнок?»
6. Анкета для родителей «Степень удовлетворённости спектром и качеством дополнительного образования в ОДОД ГБОУ СОШ № 87 Петроградского района г. Санкт-Петербурга»
7. Положения о конкурсах, соревнованиях и фестивалях
8. Мониторинг социальной и физической активности учащихся (участие в различных творческих и спортивных мероприятиях учебного учреждения и района)