**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА »**

**МБУ ДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина»**

**Возраст обучающихся: 8 – 18 лет**

**Срок реализации программы: 3 недели**

Организация образовательно-воспитательной деятельности МБУДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина» на летний период с 01.06 по 30.06.2020 года в условиях дистанционного формата будет проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами по дополнительному образованию, определяющими содержание работы Центра:

- Федеральным законом от 6 октября 2003 г. № 131 «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» ответственными за организацию отдыха детей в каникулярный период являются органы местного самоуправления.

- письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих образовательных технологий», в целях организации качественного содержательного досуга и занятости несовершеннолетних в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией в республике

-Конвенцией ООН «О правах ребенка»;

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ст.13,16,17);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 103 от 17 марта 2020 года «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации №104 от 17 марта 2020 года «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- письмо Министерства просвещения Российской Федерации 1Д39/04 от 19 марта 2020 года «О Методических рекомендациях по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ СПО и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- письмо министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных;

## - приказ МОН РДО от 28 .05.020 г. № 1052-09/20 «О мерах по организации досуга и занятости детей в летний период в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»;

## - приказ МКУ «Управления образования» г.Каспийск;

**СОДЕРЖАНИЕ**

**РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ»**

**1.1. Пояснительная записка**

**1.2. Цели и задачи**

**1.3.Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летняя спортивная площадка.»**

**1.4.Планируемые результаты .**

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ общеобразовательной ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА »**

**2.1 План летней спортивной площадки**

**2.2. Содержание плана**

**2.3. Условия реализации программы.**

**2.4. методическое обеспечение.**

**Список литературы**

**1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ «ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА МБУ ДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина»**

**1.1.Пояснительная записка**

Современные дети – такие разные внешне и такие одинаковые по своей сути. Их объединяет желание быть значимыми для себя и полезными для других. Им необходимы забота, понимание и внимание со стороны окружающих их людей.

Организованный отдых во время каникул является одной из форм воспитания и занятости детей. Это «зона» особого внимания к ребенку, его социальная защита, время оздоровления. Происходит создание благоприятных условий для общения детей между собой, обмена духовными и эмоциональными ценностями, личностными интересами. Воспитательная ценность такого вида организации отдыха состоит в том, что создаются условия для педагогически целесообразного, эмоционально привлекательного досуга школьников, восстановления их здоровья, удовлетворения потребностей в новизне впечатлений, творческой самореализации, общении и самодеятельности в разнообразных формах, включающих труд, познание, искусство, культуру, игру и другие сферы возможного самоопределения.

**1.2.Цели**:

**1.** Организация занятости учащихся в онлайн-режиме спортивной деятельностью,

**2.** Пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:**

**1.**Оздоровление школьников в период летних каникул;

**2.** Организация досуга в летнее время;

**3.** Развитие творческих способностей учащихся;

**4.** Создание условий для самореализации личности школьника.

**1.3.Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Летняя спортивная площадка.»**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
* Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от  
  9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. [Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fxn----7sbbsodjdcciv4aq0an1lf.xn--p1ai%2Ffiles%2Fupload%2F2015-12-02_%2810%29.pdf)
* СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
* Устав учреждения
* Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы (локальный акт учреждения);
* Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (локальный акт учреждения).

**1.4.Планируемые результаты .**

**Обучающиеся должны знать:**

- правила самоконтроля состояния здоровья на площадки и дома;

-как делать гигиенические процедуры

**Обучающиеся должны уметь:**

**-**диафрагмально-релаксационное дыхание;

- проявлять умения в ходьбе, прыжках, лазании, двигательный опыт в подвижных играх;

- самостоятельно выполнять физические упражнения разной направленности

**Предметные результаты:**

1. Правила техники безопасности при занятиях

2. Правила ухода за спортивным инвентарем.

3. Представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку ребятам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

5. Организовывать и проводить в режиме-онлайн игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

6. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

7. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

8. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Личностные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками дистанцйионно на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

4. Оказывать бескорыстную помощь дистанционно своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места площадки;

4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Механизм реализации программы**

Пришкольная спортивная площадка в вечернее время пребывания – это форма оздоровительной деятельности в период каникул с учащимися МОУ Новоульяновская СШ№ 1 с целью организации их занятости спортивной деятельностью и пропаганды здорового образа жизни.

Спортивная площадка работает дистанционно для учащихся в возрасте от 7 до 18 лет в период школьных каникул по согласованию с администрацией школы. Работа спортивной площадки регламентируется положением «Об организации работы пришкольной спортивной площадки на базе МБУ ДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина»

Планируется проведение комплекса мероприятий по созданию благоприятных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей в летний период.

В реализации программы предусматривается участие тренеров – преподавателей. Предусматривается поддержка коллектива педагогов, занимающихся организацией работы летней спортивной площадки.

**Основные направления дистанционной формы работы**

Приоритетным направлением организации деятельности данной программы является физкультурно-оздоровительное.

Формы и методы работы определяются педагогом, работающим на пришкольной спортивной площадке, исходя из основных принципов деятельности, гуманности, единства воспитательной и оздоровительной работы, развития национальных культурно-исторических ценностей с учетом интересов и возрастных особенностей детей. Основными формами работы являются:

* Конкурсы ;
* турниры;
* соревнования;
* подвижные игры;
* шашки,шахматы;
* спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие, эстафеты и др.);
* тренинги (игры на контактность, игры на сплочения).

**Содержание деятельности**

Подвижные и малоподвижные игры.

**Подвижные игры***.*К их числу относятся такие, в которых ярко выражена роль движения (бег , прыжки, метание, броски, передача и ловля мяча и др.) Эти двигательные действия мотивированы сюжетом данных игр (темой, идеей).

**Элементарные подвижные игры*.*** Они представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, добровольно установленной самими играющими. Достижение цели требует от играющих активных двигательных действий, выполнение которых зависит от творчества и инициативы самих играющих (быстро добежать до цели, быстро догнать «противника» или убежать от него, быстрее бросить в цель и др.) Как правило, в этих играх нет точно установленного числа играющих, точного размера игровой площадки.

**Ролевые (сюжетные) подвижные игры**– это игры, где игроки берут (играют) какую-либо роль, разыгрывают определенный сюжет, как бы перевоплощаясь в образ. Каждая подвижная игра имеет определенное содержание и форму (построение).

Содержание: сюжет - образный или условный замысел; план игры - правила и двигательные действия, входящие в игру для достижения цели. Форма - организация действий участников, предоставляющая возможность широкого выбора способов достижения поставленной цели. В одних играх участники действуют индивидуально или группами, добиваясь своего личного интереса, в других - коллективно, отстаивая интересы команды. При этом участники игры могут встать в круг, в шеренгу, в два круга и т. п.

**Этапы проведения подвижных игр:**

• набор команд или выделенных участников.  
• объяснение игры.  
• выбор ведущего, водящего.  
• сама игра.  
• подведение итогов.

**Малоподвижные игры.**

В этих играх роль движения невелика. Методика проведения:

**1.** Преподаватель проигрывает с коллективом подвижные игры (не менее десяти игр).

**2**. Приводятся примеры жеребьевки, разучиваются считалки для выбора водящего.

**3.** Каждый ребенок организует и проводит  одну-две игры со своим коллективом.

**4**. Коллектив делится на две команды. Им дается задание: составить и провести с другой командой эстафету из пройденных игр (не менее пяти игр).

**5.** Коллектив разрабатывает игры (из пройденных) для проведения.

**Народные игры**

**Народные игры** – это игры фольклорного происхождения. В силу того, что фольклор – это  устное коллективное творчество, все его конкретные проявления выражаются в игровой форме. Известно, что народная песня не поется, а  играется, сказка не просто рассказывается,  а тоже играется.

К игровым формам фольклора  относятся: хороводы, народная драма, детские  потешки, дразнилки скороговорки, считалки, загадки, ритуальные игры, развлекательные игры, спортивные народные игры, интеллектуальные народные игры

**Игровые конкурсы**

• ринги;  
• марафон;

• турниры;  
  
.

**Спортивные игры**

* мини-футбол;
* волейбол;
* пионербол;
* настольный теннис

**Ожидаемые результаты**

1. Сохранение и укрепление здоровья учащихся, формирование культуры ЗОЖ;
2. Обеспечение летней занятости учащихся,

стоящих на различных видах учёта и оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

1. Приобретение учащимися социальных навыков;
2. Профилактика асоциальных проявлений в поведении детей и подростков.

**2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ЛЕТНЯЯ СПОРТИВНАЯ ПЛОЩАДКА » МБУ ДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина»**

**2.1 План летней спортивной площадки**

(Раздел, тема,всего часов,в том числе формы

контроля, теория, практика)

1.

Знакомство в Skype и открытие спортивной площадки  в летний период на базе МБУ ДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина» школы

Инструктаж о правилах поведения во время карантина и открытия спортивной площадки дистанционно.

Беседа

2.

Ежедневное выполнения и разнообразия ОРУ.

Беседа

3.

Игры и игровые упражнения на сплочения между домашними и друзьями  через сеть.

Направления информационных писем

4.

Волшебный мир  шашек и шахмат, ( Составить на картоне или нарисовать доску для игры в шашки ,и нарезать фишки из картона).

Направления информационных писем

5.Получения знания во время карантина о развитие ФК и спорта.(о влияние физических упражнений  на детский организм и ее выполнения всей семьей ежедневно)

Беседа

6.

Спортивные соревнования в игровой форме в домашних условиях (  доступные  общеразвивающие упражнения ).

Выполнение физических упражнений

7.Приобретения  привычек  и навыков  ЗОЖ.

Беседа

8.

Игры путешествия (По видам спорта),баскетбол, волейбол, и, т, д, Методы и цели этих видов.

Выполнение физических упражнений

9.Благоприятный психологический  климат во время дистанционного занятия и получения знаний о предотвращения заболевания .короновирусом и другими заболеваниями.

Беседа

10 Обмен опытом с друзьями в сети  разными  упражнениями. и их выполнения .

Рассуждения,

выполнение физических упражнений

11.Здоровье как физический фактор развития организма. Причины и проблемы подрастающего поколения.

Рассуждения

12.Выполнить упражнения ГТО по видео сети,( по ступеням). И выполнить в месте со сверстниками. И систематических занятий.

Выполнение физических упражнений

**Итого:**

**12**

**6**

**6**

**2.2. Содержание плана**

**Раздел № 2.**

**Тема №1.**

Теория. Знакомство в Skype и открытие спортивной площадки  в летний период на базе  школы  №1. Инструктаж о правилах поведения во время карантина и открытия спортивной площадки дистанционно.

Практика. Составления плана на выполнения утренней зарядки и ОРУ. Ежедневное выполнения и разнообразия ОРУ.

**Тема №2.**

Теория. Игры и игровые упражнения на сплочения между домашними и друзьями  через сеть.

Практика. Волшебный мир  шашек и шахмат, ( Составить на картоне или нарисовать доску для игры в шашки ,и нарезать фишки из картона).

**Тема №3.**

Теория. Получения знания во время карантина о развитие ФК и спорта.(о влияние физических упражнений  на детский организм и ее выполнения всей семьей ежедневно)

Практика. Спортивные соревнования в игровой форме в домашних условиях (  доступные  общеразвивающие упражнения ).

**Тема №4.**

Теория. Приобретения  привычек  и навыков  ЗОЖ.

Практика. Игры путешествия (По видам спорта),баскетбол, волейбол, и, т, д, Методы и цели этих видов.

**Тема №5.**

Теория. Благоприятный психологический  климат во время дистанционного занятия и получения знаний о предотвращения заболевания .короновирусом и другими заболеваниями

Практика. Обмен опытом с друзьями в сети  разными  упражнениями. и их выполнения .

**Тема №6.**

Теория. Здоровье как физический фактор развития организма. Причины и проблемы подрастающего поколения.

Практика. Выполнить упражнения ГТО по видео сети,( по ступеням). И выполнить в месте со сверстниками. И систематических занятий.

**2.3. Условия реализации программы.**

**Программа реализуется**вдистанционном режиме.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Сигнальные флажки и фишки
* Секундомер
* Свисток
* Скакалки
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Волейбольная сетка
* Футбольные ворота
* Баскетбольные стойки
* Гантели
* Турник
* Гимнастические маты
* Фитболы

**Информационное обеспечение.**Видео-, интернет источники канала [www.youtube](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.youtube) с техникой выполнения физических упражнений

**2.4. Методическое обеспечение программы.**

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.

2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.

3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.

4. Постепенное нарастание нагрузки.

5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.

6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

**Раздаточный материал:**

* памятка по технике безопасности на спортивной площадке;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

**Информационный материал:**

* литература по основным разделам программы;
* журнальные подборки по темам программы;

**Методические рекомендации для педагогов**

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
* рекомендации по проведению спортивной площадке

**Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.

Интернет – ресурсы:

10.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru

1. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

**2.3. График летней спортивной площадки 1 модуль**

**п\п**

**Дата**

**Время проведения занятия**

**Форма занятия**

**Кол-во часов**

**Тема занятия**

**Место проведения**

**Форма контроля**

Теоретическая ,практическая

1

Знакомство в Skype и открытие спортивной площадки  в летний период на базе  МБУ ДО «СДЮСШ им.В.С.Юмина»

Инструктаж о правилах поведения во время карантина и открытия спортивной площадки дистанционно.

дист.

дома

беседа

Теоретическая ,практическая

1

Составления плана на выполнения утренней зарядки и ОРУ. Ежедневное выполнения и разнообразия ОРУ.

дист.

дома

Беседа

Теоретическая ,практическая

1

Игры и игровые упражнения на сплочения между домашними и друзьями  через сеть.

дист.

дома

Направления информационных писем

Теоретическая ,практическая

1

Волшебный мир  шашек и шахмат, ( Составить на картоне или нарисовать доску для игры в шашки ,и нарезать фишки из картона).

дист.

дома

Направления информационных писем

Теоретическая ,практическая

1

Получения знания во время карантина о развитии ФК и спорта.(о влиянии физических упражнений  на детский организм и ее выполнения всей семьей ежедневно)

дист.

дома

Беседа

Теоретическая ,практическая

1

Спортивные соревнования в игровой форме в домашних условиях ( доступные  общеразвивающие упражнения ).

дист.

дома

Выполнение физических упражнений

Теоретическая ,практическая

1

Приобретения  привычек  и навыков  ЗОЖ.

дист.

дома

Бес

Теоретическая ,практическая

1

Игры путешествия (По видам спорта),баскетбол, волейбол, и, т, д, Методы и цели этих видов.

дист.

дома

Выполнение физических упражнений

Теоретическая ,практическая

1

Благоприятный психологический  климат во время дистанционного занятия и получения знаний о предотвращения заболевания .короновирусом и другими заболеваниями.

дист.

дома

Беседа

Теоретическая ,практическая

1

Обмен опытом с друзьями в сети  разными  упражнениями. и их выполнения .

дист.

дома

Рассуждения,

выполнение физических упражнений

Теоретическая ,практическая

1

Здоровье как физический фактор развития организма. Причины и проблемы подрастающего поколения.

дист.

дома

Рассуждение

Теоретическая ,практическая

1

Выполнить упражнения ГТО по видео сети,( по ступеням). И выполнить в месте со сверстниками. И систематических занятий.

дист.

дома

Выполнение физических упражнений

**2.4. Условия реализации программы.**

**Программа реализуется**вдистанционном режиме.

**Материально-техническое обеспечение:**

* Сигнальные флажки и фишки
* Секундомер
* Свисток
* Скакалки
* Мячи баскетбольные
* Мячи волейбольные
* Мячи футбольные
* Волейбольная сетка
* Футбольные ворота
* Баскетбольные стойки
* Гантели
* Турник
* Гимнастические маты
* Фитболы

**Информационное обеспечение.**Видео-, интернет источники канала [www.youtube](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.youtube) с техникой выполнения физических упражнений

**2.6.Формы аттестации /контроля**

В основном контроль проводится в виде дискуссий, бесед, спортивных игр. Основные показатели эффективности программы - это, конечно же, улучшение состояния физического, психического здоровья ребенка.

**2.7. Методическое обеспечение программы.**

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.

2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.

3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.

4. Постепенное нарастание нагрузки.

5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.

6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

**Раздаточный материал:**

* памятка по технике безопасности на спортивной площадке;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

* наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

**Информационный материал:**

* литература по основным разделам программы;
* журнальные подборки по темам программы;

**Методические рекомендации для педагогов**

* методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
* рекомендации по проведению спортивной площадке

**Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,2008
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2012
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2015
4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,2002
5. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,2012
6. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2016
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.

Интернет – ресурсы:

10.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://www.mossport.ru

1. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru