

Нарасун, 2019 г.

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» физкультурно-спортивной направленности.

Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени детей. Этот период как нельзя более благоприятен для развития их творческого потенциала, совершенствования личностных возможностей, приобщения к ценностям культуры, вхождения в систему социальных связей, воплощения собственных планов, удовлетворения индивидуальных интересов в лично-стно значимых сферах деятельности. Лагерь – это новый образ жизни детей, новый режим с его особым романтическим стилем и тоном. Это жизнь в новом коллективе, это, наконец, новая природосообразная деятельность. Это время игр, развлечений, свободы в выборе занятий, снятия накопившегося за год напряжения, восполнения израсходованных сил, восстановления здоровья. Это период свободного общения детей.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «В здоровом теле – здоровый дух» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо не только в рамках общеобразовательных учреждений, но и в летних лагерях. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не занимаются видами спорта в школе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности программы Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить.

Программа включает в себя разноплановую деятельность, объединяет различные направления оздоровления, образования, воспитания в условиях лагеря.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование интереса детей к личной физической культуре, своему здоровью, физическому развитию.

Задачи:

Личностные:

- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.
- воспитание ответственности за свое здоровье;

Предметные:

- формирование у детей потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- освоение новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества;

Метапредметные:

- предоставление возможности каждому ребенку для самоопределения, самореализации и саморазвития с учетом его индивидуальных особенностей;
- развитие у детей активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой «В здоровом теле – здоровый дух»	2
2.	«Здоровье – всему голова!». Навыки ЗОЖ	6
3.	«Бодрость, грация, координация»	6
4.	«Движение – это жизнь»	6
5.	Подвижные игры	6
6.	Соревнования по видам спорта	14
7.	Итоговое занятие	2

Содержание учебного плана

Тема 1: «Вводное занятие» (2 часа).

Теория: Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения на уроках физкультуры в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к спортивной одежде и обуви. Беседа «Как одеваться в разные времена года».

Практика: Игра: «Мое имя», «Отгадай, чей голосок?», подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики на развитие быстроты, ловкости.

Вопросы для повторения.

Тема 2: «Здоровье – всему голова!». Навыки ЗОЖ» (6 часов).

Теория: Беседы: «Что мы понимаем под здоровым образом жизни?», «Соблюдение режима дня»; «Утренняя гигиеническая гимнастика»; «Сон вырубатель нервной системы»; «О личной гигиене».

Практика: Подвижные игры. Упражнения для УТГ. Составление режима дня.

Игра «Да-нет». Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора

Занятие: « Прогулка в лес и ее сюрпризы».

Тема 3: «Бодрость, грация, координация» (6 часов).

Теория: Беседа: «Что такое гимнастика?» Виды спорта: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика.

Практика: Упражнения «Самолёт», «Колечко», «Мостик», «Берёзка», «Аист», «Лебедь» и др. Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка саморегуляции. Релаксационные упражнения.

Тестирование: наклон вперёд из положения, сидя на полу, гимнастический мост.

Тема 4: «Движение – это жизнь» (6 часов).

Теория: «Жизнь требует движения. Что такое гиподинамия?», «Двигательная активность человека в течение дня». «Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота». «Пластика движений», «Красивая походка».

Практика: Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ. Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером. Упражнения на тренажерах. «Дорожка здоровья». Комплексы упражнений для гибкости и подвижности в суставах. Ритмическая гимнастика. Комплексы упражнений для красивой походки. Элементы спортивных игр (мини-футбол, мини-баскетбол). Подвижные игры: «Догони мяч», «Замри-отомри», «Море волнуется», «Делай, как я». Эстафеты. Индивидуальная работа. Подвижные игры на развитие быстроты, реакции, внимания.

Соревнования по скиппингу (прыжки через скакалку).

Тема 5: (Подвижные игры) (6 часов).

Практика: подвижные игры по желанию детей.

Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Веселые эстафеты.

Соревнования: «Весёлые старты».

Тема 6. Соревнования по видам спорта (14 часов)

Соревнования по настольному теннису, пионерболу, футболу, волейболу, шахматам, легкой атлетике.

Тема 9: «Итоговое занятие» (2 часа).

Подведение итогов работы. Награждение победителей соревнований.

1.4. Планируемые результаты

- У участников программы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- У каждого участника сформировано начальное представление о культуре здорового образа жизни;
- обучающиеся применяют физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Знакомство с программой «В здоровом теле – здоровый дух».	2	Беседа. Инструктаж по технике безопасности	Наблюдение
2.	«Здоровье – всему голова!». Навыки ЗОЖ.	2	Беседа Подвижные игры.	Наблюдение
3.	Упражнения для УГГ. Игра «Данет». Упражнения для снятия напряжения зрительного анализатора	2	Практическая работа	Наблюдение
4.	Занятие: « Прогулка в лес и ее сюрпризы».	2	Прогулка в лес	Наблюдение
5.	«Бодрость, грация, координация».	2	Теория: Беседа: «Что такое гимнастика?» Виды спорта: спортивная, художественная, ритмическая, акробатика.	Тестирование: наклон вперёд из положения, сидя на полу, гимнастический мост.
6.	Упражнения «Самолёт», «Колечко», «Мостик», «Берёзка», «Аист», «Лебедь» и др.	2	Практическая работа	Практическая работа
7.	Имитационные игры и упражнения. Закрепление навыка само - регуляции. Релаксационные уп-	2	Практическая работа	Практическая работа

	ражнения.			
8.	«Движение – это жизнь». Комплексы упражнений для основных мышечных групп организма. Комплексы упражнений для красивой осанки. Комплексы упражнений УГГ.	2	Практическая работа	Эстафеты
9.	Упражнения для развития гибкости, ловкости, силы, выносливости. Комплексы упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, эспандером.	2	Практическая работа	Упражнения на тренажерах
10.	Индивидуальная работа. Подвижные игры на развитие быстроты, реакции, внимания.	2	Практическая работа	Соревнования по скиппингу (прыжки через скакалку).
11.	Подвижные игры по желанию детей.	2	Практическая работа	Наблюдение
12.	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	2	Практическая работа	Веселые эстафеты.
13.	Соревнования: «Весёлые старты».	2	Практическая работа	Соревнование
14.	Соревнования по видам спорта. Настольный теннис.	2	Практическая работа	Соревнование
15.	Шахматы.	2	Практическая работа	Соревнование
16.	Пионербол	2	Практическая работа	Соревнование

17.	Футбол	2	Практическая работа	Соревнование
18.	Волейбол	2	Практическая работа	Соревнование
19.	Легкая атлетика	2	Практическая работа	Соревнование
20.	Дружеские встречи	2	Практическая работа	Соревнование
21.	Итоговое занятие.	2	Подведение итогов.	Награждение

2.2. Условия реализации программы

Для занятий необходимо специально оборудованные места по видам спорта, а также спортивное оборудование и инвентарь, парты, стулья, компьютер.

2.3. Формы аттестации

Результативность оценивается на основании результатов мониторинговых исследований состояния здоровья детей, развития их жизненно важных двигательных навыков и умений:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль.
- итоговый контроль умений и навыков (мониторинг теоретических знаний и практический умений по результатам обучения детей по дополнительной общеобразовательной программе).
- По итогам победителям и призерам вручаются призы, грамоты, медали.

2.4. Оценочные материалы

Для определения уровня физической подготовленности в начале и в конце обучения проводит тестирование по определению уровня общей физической подготовленности учащихся. Упражнения из тестов выбраны из программы физической подготовленности, она предназначена для экспресс – оценки состояния физической подготовленности детей школьного возраста, а так же использована государственная программа по физической культуре В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Оцениваются такие физические качества как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовые показатели, координация.

Способности.	Контрольные упражнения
Скоростные	Бег 30м.
Выносливость	Бег 1 км.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места
Определение физического качества – гибкость	Наклон вперед из положения сидя
Определение силы и силовой выносливости мышц рук	Подтягивание на перекладине
Координационные способности	Челночный бег 10 раз по 5 м.

Результаты уровня физической подготовленности учащихся сводятся в таблицы, где условное обозначение уровней:

«В» – высокий, «С» – средний, «Н» – низкий.

В конце таблиц выводится в % развитие каждого физического качества и уровня по группам

№	Ф.И ученика	Прыжок в длину			Челночный бег			Бег 30м.			Бег 1 км.			Подтягивание на перекладине			Наклон вперед		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
ИТОГО																			
%																			

Показатели уровня общей физической подготовленности учащихся:

	Прыжок в длину			Челночный бег			Бег 30м			Бег 1 км			Подтягивание на перекладине			Наклон вперед		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Мальчики	210	200	180	9,4	9,9	10,1	4,6	4,9	5,3	3,5	4,2	4,5	10	8	5	12	8	5
Девочки	180	170	155	9,8	10,2	11,0	5,0	5,5	5,9	4,2	4,5	5,15	-	-	-	18	15	10

Также в течение срока обучения применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Теоретическая подготовка:

1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана:

- Общий режим дня;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Правила игр;
- Характеристика техники передачи;

- Самоконтроль.

1.2. Владение специальной терминологией

- Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям;
- Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.

Критерии:

- высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)
- Хороший (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки)
- Удовлетворительный (не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий)

Практическая подготовка:

2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой и показатели уровня физической подготовленности учеников;

2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением;

2.3. Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.

Критерии:

- Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения);
- Средний (полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки);
- Низкий (не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий)

Тесты на выявление теоретических знаний

Тест №1.

1. Древнейшей формой организации физической культуры были:

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

2. Двигательное умение – это:

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

3. Временное снижение работоспособности принято называть:

- А) усталостью

- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

5. Одним из основных физических качеств является:

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

6. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

8. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

9. Назовите основные физические качества.

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

1. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в

- А) Канаде
- Б) Японии
- В) США**
- Г) Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону...

- А) 2
- Б) 3
- В) 5
- Г) 6**

3. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

- А) В 1956 г
- Б) в 1957 г**
- Г) В 1958 г
- Д) В 1959 г

4. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

5. «ЛИБЕРО» в волейболе – это...

- А) игрок защиты**
- Б) игрок нападения
- В) капитан команды
- Г) запасной игрок

6. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- А) произвольно
- Б) по часовой стрелке**
- В) против часовой стрелки
- Г) по указанию тренера

7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии**

Тест №3

1. Укажите полный состав волейбольной команды:

- А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач**

2. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов?

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6**
- Г) максимум 9

3. Ошибками в волейболе считаются...

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

4. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении...

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд**

5. Высота волейбольной сетки для мужских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см**
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см

6. Высота волейбольной сетки для женских команд:

- А) 2м 44см
- Б) 2м 43см
- В) 2м 45см
- Г) 2м 24см**

7. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- А) да**
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

8. «Бич – волей» - это:

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол**
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

9. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке.

- А) 5
- Б) 6**
- В) 7
- Г) 8

Тест №4

1. Игра в баскетболе начинается....

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки
- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.**

2. Игра в баскетболе заканчивается...

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

3. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда...

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки**
- Г) судья дает свисток

4. Мяч в баскетболе становится «живым», когда...

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки**

5. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда...

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок**
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

6. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв?

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера**
- Г) никто

7. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру?

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

8. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

9. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

Тест №5

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

2. Укажите высоту футбольных ворот?

- А) 240 см
- Б) 244 см
- В) 248 см
- Г) 250 см

3. Какова ширина футбольных ворот?

- А) 7м 30см
- Б) 7м 32см
- В) 7м 35см
- Г) 7м 38см

4. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- А) 9 м
- Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

5. Что означает «желтая карточка» в футболе?

А) замечание

Б) предупреждение

В) выговор

Г) удаление

6. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

А) серединой подъема

Б) внутренней частью подъема

В) внешней частью подъема

Г) внутренней стороной стопы

7. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

8. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

Б) ФИФА

В) ФИБА

Г) ФИЛА

9. Какая страна считается Родиной игры в футбол?

А) Бразилия

Б) Испания

В) Германия

Г) Англия

10. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?

А) Яшин

Б) Дасаев

В) Овчинников

Г) Акинфеев

11. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч?

А) после 2 карточек

Б) после 3 карточек

В) после 4 карточек

Г) после 5 карточек

Тест №6

1. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

А) «с разбега»

Б) «перешагиванием»

В) «перекатом»

Г) «ножницами»

2. В легкой атлетике ядро:

А) метают

Б) бросают

В) толкают

Г) запускают

3. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.

А) «нырок»

Б) «ножницы»

В) «перешагивание»

Г) «фосбери-флоп»

4. «Королевой спорта» называют....

А) спортивную гимнастику

Б) легкую атлетику

В) шахматы

Г) лыжный спорт

5. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

6. Кросс – это –

А) бег с ускорением

Б) бег по искусственной дорожке стадиона

В) бег по пересеченной местности

Г) разбег перед прыжком

7. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость**
- Г) ловкость

2.5. Методические материалы

Основными методами организации деятельности являются:

- Метод игры (игры отбираются в соответствии с поставленной целью);
- Методы состязательности (распространяется на все виды спорта);
- Метод коллективной творческой деятельности (КТД).

Психологические услуги:

Психологические услуги предоставляются в следующих формах:

- Проведение воспитательно-профилактической работы с детьми в целях предотвращения или устранения негативных психологических факторов, ухудшающих их психическое здоровье;

- Беседы с детьми по налаживанию и поддержанию их межличностных взаимоотношений.

Формы занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 10 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

На практических занятиях приобретаются теоретические умения и навыки безопасной работы на спортплощадке, со снарядами и тренажерами. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Занятия проходят в спортивных залах и площадках, оснащенных исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный образовательный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворяет требованиям электро-пожаробезопасности. В залах имеются необходимое оборудование для занятий: тренажеры, скакалки, различные мячи, оборудование для настольного тенниса. Спортивные площадки оборудованы для игр в футбол, баскетбол, пионербол, волейбол.

2.6. Список литературы

1. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
2. Выдрин В.М. Теория физической культуры (Культурологический аспект): учеб. пособие // ГДОИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 2008.
3. Ермолаев Ю.А. Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990
4. Железняк Ю.Д. «120 уроков по волейболу» - Москва: Физкультура и спорт, 2014г.
5. Лепешкин В.А. Лapta. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.

6. Настольная книга учителя физической культуры // под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
7. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
8. Основы спортивные игры. О. Чехов - Москва: Физкультура и спорт, 1976г.
9. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
10. Правдин В.А. и др. Спортивные игры – игра для всех - Москва: Физкультура и спорт, 1966г
11. Скопинцев А.Г. Народные спортивные игры. Москва, 2016г.
12. Спортивные игры. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер – Москва: Физкультура и спорт, 1972г
13. Спортивные игры. Учебник для студентов №2114 «Физ. Воспитание» В.Д. Ковалева - Москва: Просвещение, 1988г
14. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
- 15.22. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Спортивные игры - Москва: Физкультура и спорт, 1983г