

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 40 г. ТОМСКА

Рассмотрено на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры
Протокол № 1 от
29.08.2017 г

Согласовано на заседании
методического совета
МАОУ СОШ № 40 г. Томска
Протокол № 1 от 30.08.2017

«Утверждаю»
Директор
МАОУ СОШ № 40

/Л. Н. Шальгина/
Приказ № 557-о
от 31.08.2017 г.

«Подготовка к президентским состязаниям »

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
Направление: спортивно-оздоровительное

База реализации:
Обучающиеся 5-6 классов

Составитель:
Огирчук А.Ф.
Учитель физической культуры

Томск – 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к президентским состязаниям» составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011 N19644);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 6 февраля 2015г., регистрационный № 35915);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 2 февраля 2016 года, регистрационный № 40937);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 9 февраля 2016 года, регистрационный № 41020);
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189 (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вместе с «СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...») зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528;
- письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 № 08-1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- нормативные правовые акты Департамента общего образования Томской области, регламентирующие деятельность образовательных организаций региона: письмо Департамента общего образования Томской области от 23.05.2016 года N 2001/01-08, «Методические рекомендации

по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области на 2017 - 2018 учебный год, реализующих ФГОС основного общего образования».

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является, занятие во внеурочное время. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. ([Указ Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 года N 948 "О проведении всероссийских спортивных соревнований \(игр\) школьников"](#)). «Президентские состязания» проводятся ежегодно, в них участвует вся Россия. Подготовка к «Президентским состязаниям» предусматривает всестороннее развитие. Задача – создать необходимые условия для развития физического развития нынешних представителей будущей России.

Целью проведения занятий по подготовке к «Президентским состязаниям», является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, становление их гражданской и патриотической позиции.

Задачи внеурочной деятельности по подготовке к «Президентским состязаниям»:

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;
- определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса (далее - класс-команда), которые добились наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности. Показавших высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта и творческие способности;
- развитие двигательной активности обучающихся.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 5 класс (3 часа) в неделю, 6 класс (2 часа) в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы «Президентские состязания».

1. Планируемые результаты освоения курса.

Данная рабочая программа для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе

освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка уровня физической подготовки учащегося после сдачи всех тестов.

Таблица результатов президентские состязания на 2017-2018 учебный год (11-12 лет).

Очки	Мальчики							Очки	Девочки							Очки	
	Бег 1000м (мин., сек.)	Челн бег 3x10м (сек)	Бег 30м (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)		Бег 1000м (мин, сек)	Челн.бег 3x10м (сек)	Бег 30м (сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)		Бег 1000м (мин, сек)
70	3.00,0	6,8	4,4	23	255	44	29	70	3.15,0	7,2	4,6	58	245	40	33	70	70
69	3.03,0	6,9	-	22	253	43	28	69	3.18,0	7,3	-	55	242	39	32	69	69
68	3.06,0	-	4,5	21	251	42	27	68	3.21,0	-	4,7	52	239	38	31	68	68
67	3.09,0	7,0	-	20	249	41	26	67	3.24,0	7,4	-	50	236	-	30	67	67
66	3.12,0	-	-	19	247	40	25	66	3.27,0	-	4,8	48	233	37	29	66	66

65	3.15,0	7,1	4,6	18	245	-	24	65	3.30,0	7,5	-	46	230	-	28	65	65
64	3.17,0	-	-	17	243	39	23	64	3.33,0	-	4,9	44	228	36	27	64	64
63	3.19,0	7,2	-	16	241	-	22	63	3.36,0	7,6	-	42	226	-	26	63	63
62	3.21,0	-	4,7	15	239	38	21	62	3.39,0	-	5,0	40	224	35	25	62	62
61	3.23,0	7,3	-	-	237	-	20	61	3.42,0	7,7	-	38	222	-	-	61	61
60	3.25,0	-	-	14	235	37	-	60	3.45,0	-	-	36	220	34	24	60	60
59	3.27,0	7,4	4,8	-	233	-	19	59	3.48,0	7,8	5,1	34	218	-	-	59	59
58	3.29,0	-	-	-	231	36	-	58	3.51,0	-	-	33	216	33	23	58	58
57	3.31,0	7,5	-	13	229	-	18	57	3.54,0	7,9	-	32	214	-	-	57	57
56	3.33,0	-	4,9	-	227	35	-	56	3.57,0	-	5,2	31	212	32	22	56	56
55	3.35,0	7,6	-	-	225	-	17	55	4.00,0	8,0	-	-	210	-	-	55	55
54	3.37,0	-	-	12	223	34	-	54	4.02,0	-	-	30	208	31	21	54	54
53	3.39,0	7,7	5,0	-	221	-	16	53	4.04,0	8,1	5,3	-	206	-	-	53	53
52	3.41,0	-	-	-	219	33	-	52	4.06,0	-	-	29	204	30	20	52	52
51	3.43,0	-	-	-	217	-	-	51	4.08,0	-	-	-	202	-	-	51	51
50	3.45,0	7,8	5,1	11	215	32	15	50	4.10,0	8,2	5,4	28	200	29	19	50	50
49	3.46,0	-	-	-	214	-	-	49	4.11,0	-	-	-	199	-	-	49	49
48	3.47,0	-	-	-	213	-	-	48	4.12,0	-	-	27	198	-	-	48	48
47	3.48,0	-	-	-	212	31	-	47	4.13,0	-	-	-	197	28	18	47	47
46	3.49,0	7,9	-	-	211	-	14	46	4.14,0	8,3	-	26	196	-	-	46	46
45	3.50,0	-	5,2	10	210	-	-	45	4.15,0	-	5,5	-	195	-	-	45	45
44	3.51,0	-	-	-	209	30	-	44	4.16,0	-	-	25	194	27	17	44	44
43	3.53,0	-	-	-	208	-	-	43	4.17,0	-	-	-	193	-	-	43	43
42	3.55,0	8,0	-	-	207	29	13	42	4.18,0	8,4	-	24	192	-	-	42	42
41	3.57,0	-	-	9	206	-	-	41	4.20,0	-	-	-	191	26	16	41	41

2. Содержание курса:

5 класс 3 часа в неделю (102 часа); 6 класс 2 часа в неделю (68 часов).

		5 класс	6 клас с	теори я 5 кл.	практ ика 5 кл.	теори я 6кл.	практ ика 6 кл.
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятия					
2.	Бег на короткие дистанции	30	10	2	28	2	8
3.	Бег на длинные дистанции	14	10	2	12	2	8
4.	Прыжок в длину с места (см)	10	10	1	9	1	9
5.	Челночный бег 3x10м	4	5	1	3	1	4
6.	Подтягивание на высокой перекладине (сгибание и разгибание рук в висе). Отжимание от пола (сгибание и разгибание рук).	10	5	1	9	1	4
7.	Подъём туловища (30 сек.)	10	5	1	9	1	4
8.	Лыжная подготовка.	20	-	4	16	-	-
9.	Наклон вперед с прямыми ногами (сед на полу).	4	3	1	3	1	2

10.	Плавание		20	-	-	5	15
11.	Контрольные испытания	В процессе занятия					
	Итого часов:	102	68	18	84	15	53

**3. Тематическое планирование программы курса
5 класс (3 часа в неделю) 102 часа в год.**

№	I четверть (24 занятия). Лёгкая атлетика.		
1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
2.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
4	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
5	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
6.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
8.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

9.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
	Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	бег 30-60м (с)
11.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	бег 30-60м (с)
13.	Бег на короткие дистанции на результат.	1	бег 30- 60м (с)
14.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
15.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
16.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
17.	Контрольные нормативы.	1	Тест – Бег на короткие дистанции 30 м.
18.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
19	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
20.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
21.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
22	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
23.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на

			тренажере.
24.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. Тест – гибкость (наклон туловища вперед).
II четверть (24 занятия). Лёгкая атлетика.			
1.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
2.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
3.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
4.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
5.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
6.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
7.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
8.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

			глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
23.	Контрольные нормативы	1	Тест – подъём туловища, отжимание, подтягивание.
24.	Контрольные нормативы	1	Тест – прыжки в длину с места
III четверть (30 занятия). Лыжная подготовка.			
1.	Ознакомление с основами техники одновременного одношажного хода, разбор по элементам. Равномерное передвижение по дистанции до 3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.
2.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
3.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
4.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
5..	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
6..	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
7..	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
8..	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
9.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
10.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
11.	Одновременный одношажный ход:	1	Передвигаться на лыжах одновременным

	отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.		одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
12.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
13.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
14.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
15.	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
16..	Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Пробегание на быстроту 3x50м. Свободное передвижение на дистанции 2-3 км.	1	Передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Передвигаться на лыжах с максимальной скоростью.
17..	Совершенствование техники одновременного одношажного хода в равномерном прохождении дистанции до 3 км.	1	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода в равномерном прохождении дистанции.
18.	Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Выполнять поворот на месте махом, подъем в гору скользящим шагом.
19.	Свободное передвижение на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием»	1	Уметь передвигаться на лыжах в равномерном темпе.
20.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода в равномерном прохождении дистанции до 3 км.	1	Демонстрировать технику одновременного одношажного хода в равномерном прохождении дистанции.
21.	Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.	1	
22.	Свободное передвижение на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием»	1	
23.	Работа попеременным ходом с палками	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
24.	Перемещения на лыжах по пересеченной местности	1	Прохождение дистанции в полной координации

	классическим ходом 2500-3000км.		
25.	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
26.	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
27.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
28.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
29.	Контрольные испытания	1	Прохождение дистанции в полной координации без учёта времени.
30.	Контрольные испытания	1	Бег на лыжах 2 км (ход классический). Учёт.
IV четверть (24 занятия).Лёгкая атлетика.			
1.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
4.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
5.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
6.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
7.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
9.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
10.	Бег на 30-60м в сочетании с	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м

	дыханием.		со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
11.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
12.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
13.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
14.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
15.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
16.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
17.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
18.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
19.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
20.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
21.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
22.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
23.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
24.	Контрольные нормативы		Зачёт 1000м.

**Тематическое планирование
6 класс (2 часа в неделю) 68 часов в год.**

№	I четверть (16 занятий). Лёгкая атлетика. Гимнастика.		
1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
2.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.

	Бег 500-1000м. Подвижная игра.		Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
4	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Подвижная игра.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
5	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
6.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
8.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
9.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
	Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
10.	Контрольные нормативы.	1	Тест – Бег на короткие дистанции 30 м.
11.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
12	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
13.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
14.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
15	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки,

	амортизатора.		выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
16.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. Тест – гибкость (наклон туловища вперед).
II четверть (16 занятий). Легкая атлетика.			
1.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
2.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
3.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
4.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
5.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
6.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
7.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз
8.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в

			глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
9.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
10.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнение на развитие мышц пресса.
11.	личных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Упражнение на развитие мышц пресса.
12.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Упражнение на развитие мышц пресса.
13.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Упражнение на развитие мышц пресса.
14.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнение на развитие мышц пресса.
15.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнение на развитие мышц пресса.
16.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением Отжимание, подтягивание, пресс.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Упражнение на развитие мышц пресса.
17.	Контрольные нормативы	1	Тест – подъём туловища, отжимание, подтягивание.
18.	Контрольные нормативы	1	Тест – прыжки в длину с места
III четверть (20 занятий). Плавание.			
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований Инструктаж по ТБ, гигиена, правила поведения в бассейне	1	Излагать основные правила развития физических качеств. Знать правила организации при подготовке места для занятия плаванием. Выполнять специальные упражнения для развития физических качеств в плавание.
2.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств		Уметь плавать кролем на груди и спине
3.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
4.	Кроль на груди и спине, брасс, развитие физических качеств	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
5..	Кроль на груди и спине, брасс,	1	Уметь плавать кролем на груди и спине

	развитие физических качеств		
6..	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
7..	Кроль на груди и спине, брасс, старты, скольжение.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
8..	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
9.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
10.	Комплексное плавание, старты, повороты, скольжение.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
11.	Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
12.	Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
13.	Комплексное плавание, 8x25м. кр/н/гр.,н/н кролем н/гр..	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
14.	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
15.	Правила соревнований и определение победителя, комплексное плавание.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
16.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
17.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
18.	Упражнения на совершенствование техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
19.	Развитие выносливости 600м. в/ст., игры и развлечения на воде.	1	Уметь плавать кролем на груди и спине
20.	Контрольные нормативы	1	Проплывание на результат 50 м (без учета), 25м (с учетом времени).

IV четверть (16 занятий). Легкая атлетика.

1.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
4.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.

5.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
6.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
7.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
8.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
9.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
10.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
11.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
12.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
13.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
14.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
15.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км.
16.	Контрольные нормативы		Зачёт 1000м.

Приложение 1.

Литература.

1. Губа В.Г. - Зависимость спортивного движения от особенности физического развития детей 6-8 лет //Физическая культура в школе.- 1982.- № 7.-С.12-17
2. Гужаловский А.А.- Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн: Нар. Асвета, 1978.- 257с.
3. Дешле С.А. - Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 кл. //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 4.-С .29-34.
4. Дешле С.А. - Развитие ловкости у младших школьников //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 8.-С.19-21.
5. Дешле С.А. - Развитие быстроты у младших школьников //Физическая культура в школе.- 1982г.- № 11.-С.19-23.
6. Жук Э.И. Взаимосвязь моторной памяти с моторным созреванием и успеваемостью детей младшего школьного возраста //Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. - Минск, 1981.- Вып. 11.-С.23-29.
7. Киршев С.П., Неверкович С.Д. - Построение программы по физической культуре для начальной школы// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. -М.-

8. Корниенко И.А. Проведение занятий по физической культуре во вторых классах общеобразовательной школы: Методические рекомендации. - М.- 1985.- 37с.
9. Курпан Ю.И. - Физическое воспитание учащихся I - XI классов с направленным развитием двигательных способностей //Физическая культура в школе. -М.- 1994г.-№ 6.-С.22-27.
10. Курьсь В.Н., Грудницкая Н.Н. - Ритмическая гимнастика в школе. - ИПК СГУ.-Ставрополь.- 1998.- 203 с.
11. Лебедев В.М., Жук Э.И. - влияние различных форм физических упражнений на моторную зрелость детей 7-10 лет. //Теория и практика физической культуры. -М.- 1982.- № 4.
12. Лебедева Т.Н. Двигательная активность и вопросы обучения младших школьников: Гигиенические основы физического воспитания. - Минск: 1979.
13. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. - Основы методики физического воспитания школьников - М.: Просвещение, 1990.
14. Никитин В.И. - Для оценки двигательной подготовленности школьников //Физическая культура в школе.-М.- 1982.-№ 7
15. Покацкий А.Г. - Повышение двигательной подготовленности учащихся 6-9 лет на уроках физической культуры. - Улан-Уда: Изд. Бурятск. Пединститут, 1995.
16. Ребенок и физические нагрузки. - Кожанов В.В., М.: 1990.
17. Развитие скоростных качеств у младших школьников - Ляпидовский А. - 1990.
18. Развитие двигательных качеств школьников / Под. ред. З.И. Кузнецовой. Изд. «Просвещение».- М.- 1967.
19. Развитие физических качеств на уроках гимнастики 2-3 кл. /Под ред. Окунева А.П. - 1989.
20. Сонькин В.Д. Растем сильными и выносливыми. - М.: Знание.- 1987.
21. Усов А.В. Совершенствование процесса обучения и развития двигательных качеств у учащихся I-IV классов на уроках физической культуры: Автореф. дисс. канд. пед. наук.- М. - 1989.
22. Фарбер Д.А. Проведение занятий по физической культуре во вторых классах общеобразовательной школы: Методические рекомендации. - М.: 1985.
23. Шлемин А.М. Организация занятий и методика их проведения// Проведение занятий по физической культуре в первых классах общеобразовательной школы. - Методические рекомендации. М.: 1985.
24. Шлемин А.М., Любомирский Л.Е. Формирование двигательной функции и развитие движений у детей младшего возраста// Физическое воспитание учащихся младшего школьного возраста. - М., 1986.
25. Шлемин А.М. - Формирование у детей двигательной функции // Физическая культура в школе.- 1983.- № 1.
26. Физическая культура. Учебник / Под ред. Г.Б. Мейксона 2-е изд. - М.: Просвещение ,1997
27. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: «Академия»,2000.

Приложение 2.

Условия выполнения видов испытаний комплекса «Президентские состязания».

1. **Бег на 30м.** выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. **Бег на 1000м,** дистанция размечается на беговых дорожках стадиона.
3. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
4. **Прыжок в длину с места.** Проводится на специальной прыжковой дорожке. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. **Подтягивание на высокой перекладине.** Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется.. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. **Подъем туловища из положения лежа.** Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
8. **Челночный бег 3х10м.** Проводиться в зале, на ровной поверхности.
9. **Наклон туловища вперед, проводиться из положения (сед на полу).** После двух наклонов вперед, фиксация результата. Лучший результат фиксируется.

Дополнительно:

для развития выносливости.

10. **Лыжные гонки 2км и 3км.** Проводиться на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

Дополнительно:

Для развития координации и закаливания.

11. **Плавание 50м.** Проводиться в бассейнах, в спортивной форме вольным стилем.