

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Андреевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Российской Федерации Курганова Алексея Сергеевича»

Согласована и принята на педсовете

МБОУ «Андреевская СОШ»

Протокол № 9 от 31.08.2023 г.

Утверждаю:

Директор:  Воронина Л.В.

Приказ № 180 от 31.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Полиатлон»

физкультурно-спортивной направленности

Уровень сложности - ознакомительный

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Макаров И.В.,
педагог дополнительного образования

Андреево, 2023

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	Страницы
• Пояснительная записка	Стр. 2- 4
• Цели и задачи	Стр. 4
• Планируемые результаты	Стр. 4
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	Стр. 5- 8
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
• Календарный учебный график	Стр. 8
• Условия реализации программы	Стр. 8
• Формы аттестации	Стр. 8
• Оценочные материалы	Стр. 9
• Методические материалы	Стр. 9
• Список использованной литературы	Стр. 10
Приложения	Стр. 11-14

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Полиатлон – это комплексные спортивные многоборья, целью которых является развитие у занимающихся основных функциональных систем физических качеств и прикладных навыков. Занятие полиатлоном содействует умственному и физическому развитию, способствует сохранению и укреплению здоровья, имеет большое прикладное значение и решает вопросы военно-патриотического воспитания.

Программа «Полиатлон» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время недостаточно разработано вопросов, связанных с оптимизацией физического воспитания младших школьников, особенно северных регионов России, где до сих пор отмечается низкий уровень физической подготовленности детей различного возраста, а также высоким процентом заболеваемости. К числу наиболее актуальных проблем относится отсутствие у

ребенка привычки быть здоровым, низкая мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Потребность общества и детей данного возраста состоит в том, что двигательная активность у большинства школьников ограничена только уроками физкультуры, которые восполняют только 11 % от необходимого дефицита движения. Предпосылками в решении этих задач стало внедрение третьего часа в урок физической культуры и создание данной программы.

Программа справляется с важнейшей стратегической задачей современного образования- всесторонним развитием подрастающего поколения, обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных полиатлонистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в полиатлоне, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов, предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, а также пропагандирует профилактику асоциального поведения. Полиатлон – мощный катализатор развития ребенка, уникальное педагогическое средство.

Новизна программы заключается в том, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему, при этом все двигательные действия в комплексе оказывают положительное влияние на физическое и психологическое развитие организма.

Педагогическая целесообразность программы в том, что занятия полиатлоном способствуют гармоничному развитию организма, формированию правильной осанки, развитию координационных способностей, общей выносливости, развитию духа коллективизма, оказывают положительное действие на нервную систему ребёнка, являясь источником положительных эмоций.

Отличительные особенности программы в том, что представленная программа является средством решения поставленных задач первое - привлечь и охватить как можно большее количество детей к регулярным занятиям спортом и второе - выполнять основную свою функцию – способствовать формированию здорового поколения страны

Сроки реализации программы - 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 7-11 лет

Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:

Существенной особенностью младших школьников является усиленный рост мускулатуры, увеличение массы мышц и значительный прирост мышечной силы. Повышением мышечной силы и общим развитием двигательного аппарата обуславливается большая подвижность младших школьников, их стремление к беганию, прыжкам, лазанию и неумение продолжительное время пребывать в одной и той же позе.

Важную роль играет своевременное выявление и учет *индивидуальных особенностей и темпов развития* учащихся в объединении. Возрастные особенности развития учащихся по-разному проявляются в их индивидуальном формировании. Это связано с тем, что младшие школьники в зависимости от природных задатков и условий жизни (опять связь биологического и социального) существенно отличаются друг от друга. Вот почему развитие каждого из них в свою очередь характеризуется значительными индивидуальными различиями и особенностями, которые необходимо учитывать в процессе обучения и воспитания.

Существенное значение имеет изучение физического состояния и здоровья школьников, от которых во многом зависит их внимание на занятиях и общая работоспособность.

Нужно знать ранее перенесенные учеником заболевания, тяжело отразившиеся на его здоровье, хронические болезни, состояние зрения и склад нервной системы.

Форма занятий: очная.

Режим и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество занятий и учебных часов в неделю: 1 час в неделю

Общий объем реализации программы: 1 час в неделю, 36 часов в год.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории: 15-20 человек из 1-4 классов.

Цель программы – формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья посредством занятий полиатлоном.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- обучить основам техники передвижения на лыжах, бега на кроссовые и спринтерские дистанции, метания меча и гранаты, пулевой стрельбы, силовой гимнастики и широкому кругу двигательных навыков;

- дать представление о полиатлоне как о виде спорта;

2. Развивающие:

- развить у обучающихся физические качества:

- общую и специальную выносливость, скоростные и силовые способности, координационные возможности и меткость;

3. Воспитательные:

- воспитать морально-этические и волевые качества: терпение, смелость, трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, решительность, силу воли, упорство в достижении желаемых результатов, самостоятельность, чувства товарищества и взаимовыручки.

Планируемые результаты:

• **личностные:**

- приобретут следующие качества: терпение, трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, решительность, силу воли, целеустремленность, самостоятельность, чувства товарищества и взаимовыручки.

- смогут противостоять влиянию негативного воздействия улицы;

- разовьют физические качества: выносливость, быстроту, скорость, силовые и координационные возможности.

• **метапредметные:**

- будут знать технику безопасности на занятиях, основы гигиены, самоконтроля, закаливания, питания спортсмена, основные средства восстановления, оказания первой помощи при травмах;

- смогут проводить разминку с группой и выполнять комплекс двигательных умений и навыков.

• **предметные:**

- научатся технике передвижения на лыжах, бега на кроссовые и спринтерские дистанции, метания меча и гранаты, пулевой стрельбы, силовой гимнастики, широкому кругу двигательных навыков и смогут применять приобретенные умения и навыки в соревновательных целях;

- будут знать историю развития полиатлона, терминологию и правила соревнований по полиатлону.

Учебно-тематическое план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Модуль №1 «Общая физическая подготовка».	9	1,5	7,5	
1.1	Вводное занятие. История физической культуры и спорта.	1	1		Наблюдение, беседа
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.	1	0,5	0,5	Наблюдение, тренировка
1.3	Упражнения с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки).	1		1	Наблюдение, тренировка
1.4	Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту.	1		1	Наблюдение, тренировка
1.5	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1		1	Наблюдение, тренировка
1.6	Упражнения для развития скоростных способностей.	1		1	Наблюдение, тренировка
1.7	Упражнения для развития скоростной выносливости.	1		1	Наблюдение, тренировка
1.8	Бег на короткие и длинные дистанции.	1		1	Наблюдение, тренировка
1.9	Итоговое занятие: Сдача нормативов.	1		1	Сдача нормативов
2	Модуль № 2 «Гимнастика»	8	1	7	
2.1	Вводное занятие. Прыжки через препятствия.	1	0,5	0,5	Беседа, наблюдение
2.2	Обучение технике кувырка вперёд/назад, перемещение по рукоходу.	1	0,5	0,5	Наблюдение, тренировка
2.3	Подтягивание на низкой перекладине.	1		1	Наблюдение, тренировка
2.4	Подтягивание на высокой перекладине.	1		1	Наблюдение, тренировка
2.5	Отжимание от пола.	1		1	Наблюдение, тренировка
2.6	Упражнения в равновесии.	1		1	Наблюдение, тренировка
2.7	Прыжки на скакалке.	1		1	Наблюдение, тренировка
2.8	Итоговое занятие: тестирование.	1		1	Тестирование
3	Модуль № 3 «Лыжная подготовка»	10	3	7	
3.1	Вводное занятие. Знакомство с лыжным инвентарем Техника безопасности на лыжах.	1	1		Инструктаж, собеседование

3.2	Техника передвижения на лыжах. Классические ходы.	1	0,5	0,5	Наблюдение, тренировка
3.3	Основы методики обучения бега на лыжах.	1	1		Опрос, беседа
3.4	одновременный бесшажный ход.	1		1	Наблюдение, тренировка
3.5	одношажный и двухшажный ход.	1		1	Наблюдение, тренировка
3.6	Техника подъемов в гору: полулелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.	1	0,5	0,5	Наблюдение, тренировка
3.7	Лыжные гонки.	1		1	тренировка
3.8	Преодоление подъёмов, спусков – положение рук и ног при выполнении этих действий.	1		1	Наблюдение, тренировка
3.9	Разновидности коньковых ходов	1		1	Наблюдение, тренировка
3.10	Отработка техники конькового хода.	1		1	Наблюдение, тренировка
4	Модуль № 4 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)».	9	1	8	
4.1	Вводное занятие.	1	1		Беседа
4.2	Игры: «Бой петухов», «Салки».	1		1	Игра
4.3	«Лапта».	1		1	Игра
4.4	«Лапта»	1		1	Игра
4.5	«Футбол»	1		1	Соревнование
4.6	«Футбол».	1		1	Соревнование
4.7	Игровые эстафеты.	1		1	Игра
4.8	Игровые эстафеты.	1		1	Игра
4.9	Итоговое занятие: соревнования.	1		1	Соревнование
	Итого	36 ч	6,5	29,5	

Содержание

Модуль №1 «Общая физическая подготовка»

1.1. Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. История физической культуры и спорта Знакомство с программой, ее требованиями, расписанием учебно-тренировочных занятий.

Техника безопасности при занятии полиатлоном. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий по полиатлону.

Форма проведения: теоретические учебные занятия Беседа

1.2. Упражнения для рук и плечевого пояса на месте и в движении. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Учебно-тренировочное занятие.

1.3 Упражнения с инвентарем (гантели, скакалка, обручи, гимнастические палки).

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

1.4 Прыжки на месте, с разбега, в длину, в высоту Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и соревнованиями. Учебно-тренировочное занятие.

1.5. Упражнения для развития быстроты реакции, ловкости, координации движений.

Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

- 1.6. Упражнения для развития силовых способностей. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 1.7. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 1.8. Упражнения для развития. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 1.9. Упражнения для развития скоростных способностей. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 1.10. Упражнения для развития скоростной выносливости. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 1.11. Бег на короткие и длинные дистанции. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 1.12. Итоговое занятие: Сдача нормативов

Модуль № 2 «Гимнастика»

- 2.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Форма проведения: Теоретические учебные занятия. Беседа.
Обучение технике кувырка вперёд/назад, перемещение по рукоходу. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 2.2. Подтягивание на низкой перекладине, Подтягивание на перекладине - это циклическое упражнение, т.е. такое упражнение, в основе которого лежит повторение одного и того же цикла. Все элементы движений, составляющих один цикл, обязательно присутствуют в одной и той же последовательности во всех циклах. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 2.3. Подтягивание на высокой перекладине. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 2.4. Отжимание от бордюра. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 2.5. Отжимание от пола. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 2.6. Упражнения в равновесии. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 2.7. Прыжки на скакалке Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 2.8. Итоговое занятие. Тестирование.

Модуль № 3 «Лыжная подготовка»

- 3.1. Вводное занятие. Знакомство с лыжным инвентарем Техника безопасности на лыжах. Подбор спортивного инвентаря и оборудования для соревнований и тренировок. Переодевание в сухой костюм после катания на лыжах. Уборка лыжного инвентаря. Правильное зачехление и смазка лыж. Уборка спортивного инвентаря после занятий. Форма проведения: беседа.
- 3.2. Основные понятия. Общая характеристика. Деление лыжных ходов по способу отталкивания руками и количеству скользящих шагов в цикле. Фазовая структура лыжных ходов. Техника способов передвижения на лыжах. Классические ходы. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 3.3. Основы методики обучения бега на лыжах: положение туловища и ног, работа рук, правильное положение палок при отталкивании, переменный двухшажный ход. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие.
- 3.4. Одновременный бесшажный ход. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 3.5. Одношажный и двухшажный ход. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 3.6. Техника подъемов в гору: полу-ёлочкой, ёлочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 3.7. Спуск с поворотом. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие
- 3.8. Преодоление подъёмов, спусков – положение рук и ног при выполнении этих действий. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

3.9. Разновидности коньковых ходов. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

3.10 Оработка техники коньковых ходов. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие

Модуль № 4 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»

4.1. Вводное занятие. Форма проведения: теоретическое учебное занятие

4.2. Игры: «Бой петухов», «Салки». Форма проведения: игра

4.3. «Лапта». Форма проведения: игра

4.4. «Лапта». Форма проведения: игра

4.5.«Футбол». Форма проведения: игра

4.6.«Футбол». Форма проведения: игра

4.7. Игровые эстафеты. Форма проведения: игра

4.8. Игровые эстафеты. Форма проведения: игра

4.9. Итоговое занятие. Соревнования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	36	36	36	Один раз в неделю по 1 академическому часу

Условия реализации программы

- *материально-техническое обеспечение:*

- стадион;
- спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

- *информационное обеспечение:* дидактические и учебные материалы, видео - записи тренировочных занятий и соревнований, методические разработки в области полиатлона.

- *кадровое обеспечение:* педагоги дополнительного образования, учителя физической культуры

Формы аттестации

Предметная диагностика проводится в форме:

- контрольно-переводные нормативы
- результаты соревнований

Педагогическая диагностика предполагает:

- анализ проделанной работы и сопоставление с результатами контрольно-переводных нормативов

Формы подведения итогов реализации программы:

- проведение итоговых соревнований
- сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебно-тренировочного процесса

Оценочные материалы

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование ОФП проводится по нормативам ВФСК «ГТО» и включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости. Тестирование специальной физической подготовки проводится непосредственно по результатам освоения техники лыжных ходов и передвижений, включенных в программу, в соответствии с Таблицей Сдачи нормативов (см. Приложение)

Методические материалы.

Подготовка юного полиатлониста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Средства спортивной тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения; -
- избранные соревновательные упражнения.

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные, учебные и товарищеские соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по легкой атлетике.

Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники лыжных гонок.

Литература для педагога:

1. Аксенов, В.П. Управление тренировочным процессом многоборцев ГТО на основе математического моделирования: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 / В.П. Аксенов. М., 1986. - 25 с.
2. Балин, А.Д. Оценка уровня морфофункционального состояния спортсменов, занимающихся зимним полиатлоном / А.Д. Балин, Д.Н. Гаврилов, Н.Г. Измайлов // Полиатлон. 2002. - №1.2 (12) - С. 12-14.
3. Васильев, С.Н. Пути развития полиатлона как международного вида спорта / С.Н. Васильев, В.В. Федоров // Полиатлон. 1997. - №5. - С. 34-36.
4. Гильмутдинов, Т. С. Теоретические и организационно-методические основы развития полиатлона / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров // Полиатлон. 1998. - №1. - С. 3-4.15
5. Программа по летнему и зимнему полиатлону для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ Москва, 2000г, автор В.З.Червяков
6. Полиатлон. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР, 2008, артор А.Ю. Кейно, П.М. Грицков, А.В. Сычев
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский цент "Академия", 2000. - 480 с.

Список интернет ресурсов для проведения занятий по образовательной программе «Полиатлон»

1. Лёгкая атлетика в домашних условиях
<https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs>
2. Специальные беговые упражнения от Юрия Клим. Упражнения для формирования техники бега - <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>
3. Как волейболисту оставаться в форме, во время карантина
<https://www.youtube.com/watch?v=GBmMf6CM1lw>
4. Занятия физической культурой на самоизоляции.
<https://youtu.be/ODf44ikFBto> - первая часть
<https://youtu.be/zmzCYTWtTDA> - вторая часть
5. Активные каникулы. ЗАРЯДКА С ЧЕМПИОНОМ
<https://www.youtube.com/watch?v=qAIQuZgZLio>
6. Лапта <https://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8>
7. Комплекс ОФП для детей / Развиваем Двигательные Качества
https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
8. Комплекс упражнений для игровых видов спорта
<https://www.youtube.com/watch?v=FwJvseaNUEg>
9. Комплекс упражнений для развития координационных способностей
<https://www.youtube.com/watch?v=2YiMtOUQbbs&feature=youtu.be>
10. Комплекс упражнений для развития силовых способностей
<https://www.youtube.com/watch?v=nkeRM2gLruU&feature=youtu.be>
11. Комплекс упражнений для хорошего настроения
<https://www.youtube.com/watch?v=RrJ4KZbjsd4&feature=youtu.be>
12. Комплекс упражнений № 1 для общефизической подготовки бегуна перед началом бегового сезона. Тренер Александра Гришина
<https://www.youtube.com/watch?v=SA6dep7I8mA>
13. История футбола <https://www.youtube.com/watch?v=wLRtvullcf>

Приложение
Нормативы по физкультуре для 1 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
Челночный бег 3х10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Нормативы по физкультуре для 2 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки - 8 прыжков, м	12	10	8	12	10	8

Нормативы по физкультуре для 3 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки — 8 прыжков, м	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Нормативы по физкультуре для 4 класса

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, сек	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки — 8 прыжков, м	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2