

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 2»

Утверждено

Директор МОУ СОШ № 2

_____ В.П.Михальчук

приказом № 116/2-26-195

от «31» августа 2021г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«ОФП»

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат программы: учащиеся 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Сойников Александр Викторович,
педагог дополнительного образования

г. Саянск, 2021год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы	4
3. Учебный план	5
4. Содержание учебного плана	6
5. Календарный учебный график	10
6. Условия реализации программы	13
7. Формы работы, контроля и оценочные материалы.....	13
8. Методические материалы	14
9. Список литературы.....	15

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Нормативно – правовые документы разработки программы дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196
- Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р. Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.);

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в

освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваемых, знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Инновационность программы. Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Особенности организации образовательного процесса. Программа рассчитана на 4,5 часа в неделю, продолжительность одного занятия 2,25 часа, общий объём – 153 часа, возраст учащихся 11-16 лет. Форма обучения-очная. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности. Продолжительность реализации программы - 1 год. Уровень реализуемой программы- базовый.

2. Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

– формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

– формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при

выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

3. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	4	4	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	беседа, контрольное тестирование
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	67	-	67	
1	Строевые упражнения.	3	-	3	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	20	-	20	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	6	-	6	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	10	-	10	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	16	-	16	выполнение контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	9	-	9	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	72	-	72	
1	Основы видов спорта.	16	-	16	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	12	-	12	выполнение

					контрольных упражнений
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	28	-	28	выполнение контрольных упражнений
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	праздники «Здоровья»
IV	Двухсторонние игры	6	-	6	выполнение контрольных упражнений
V	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	153	4	149	

4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний. (4 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Планируемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Планируемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (2 часа)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

Планируемый результат. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (67 часов)

1. Строевые упражнения. (3 часа)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Планируемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (20 часов)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Планируемый результат. Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Планируемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4. Корректирующая гимнастика. (6 часов)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие

упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Планируемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки. *Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (10 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

Планируемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег.(16 часов)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Планируемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(9 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Планируемый результат. Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (72 часов)

1.Основы видов спорта (16 часов)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(12 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часов)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (28 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных праздниках, соревнованиях.

5. Соревнования и конкурсы (10 часов)

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по

неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Планируемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- знать правила соревнований, оборудование, инвентарь;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

- владеть тактико-техническими приемами в командно-игровых видах спорта;

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Обучающиеся должны уметь:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия общей физической подготовке, а также, с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по волейболу, баскетболу, настольному теннису, футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

- владеть основами судейства игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, футбол.

5. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
I	Раздел 1. Основы знаний (4 часа)			
	Травматизма в спорте, причины	1	комбинированная	

	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	комбинированная	
	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	комбинированная	опрос
II	Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (67 часов)			
	Строевые упражнения	3	комбинированная	
	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	комбинированная	
	Общеразвивающие упражнения с партнёром	6	комбинированная	
	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	6	комбинированная	
	Дыхательная гимнастика	3	комбинированная	
	Акробатические упражнения	2	комбинированная	
	Преодоление полосы препятствий	2	комбинированная	
	Выполнение гимнастических упражнений	2	комбинированная	
	Оздоровительная гимнастика	10	комбинированная	
	Оздоровительный бег:	Медленный бег	3	комбинированная
		Бег на короткие дистанции	3	комбинированная
		Эстафетный бег	4	комбинированная
		Кросс 500 метров	3	комбинированная зачёт
		Кросс 1000 метров	3	комбинированная зачёт
	Прыжки в длину с разбега	3	комбинированная	
	Прыжки в высоту с разбега	3	комбинированная	
	Метание гранаты в цель на дальность	3	комбинированная	
III	Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (69 часов)			
	Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.	1	групповая	
	Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар.	1	групповая	

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.			
Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика	2	групповая	
Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	1	групповая	
Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	1	групповая	
Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча	1	групповая	
Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	1	групповая	
Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча	1	групповая	
Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика	1	групповая	
Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика	1	групповая	
Групповые и командные действия. Соревнования по футболу	1	групповая	
Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	1	групповая	
Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры	1	групповая	
Контрольные соревнования по настольному теннису.	2	групповая	
Подвижные игры	12	групповая	
Упражнения на ловкость	1	групповая	
Упражнения на координацию движений	2	групповая	
Упражнения на гибкость	1	групповая	
Упражнения на быстроту	1	групповая	
Упражнения на выносливость	1	групповая	
Спортивные игры	28	групповая	
Соревнования по ОФП	3	групповая	зачёт
Соревнования по СФП	2	групповая	зачёт
Соревнования - эстафеты	1	групповая	зачёт
Соревнования «Веселые старты»	2	групповая	зачёт

	Соревнования-поединки	2	групповая	зачёт
Раздел 4. Двухсторонние игры (6часов)				
	Двухсторонние игры	6	групповая	Контрольная игра
Раздел 5. Контрольные нормативы (4часа)				
	Контрольные нормативы	4	комбинированная	зачёт

6. Условия реализации программы

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка.
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи.
Баскетбольные мячи.
Скакалки.
Теннисные мячи.
Ракетки теннисные.
Малые мячи.
Гимнастическая стенка.
Гимнастические скамейки.
Сетка волейбольная.
Щиты с кольцами.
Секундомер.
Гимнастические маты.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять лично-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию учащегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

7. Формы работы, контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы работы:

Основной формой работы в группах является занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Формы контроля:

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся. Для отслеживания результативности образовательной деятельности учащихся используются следующие:

- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Текущий контроль осуществляется в рамках урока в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет, методом наблюдения, в целях оперативного контроля за качеством освоения программы.

Промежуточная аттестация является основной формой контроля учебной работы обучающихся и проводится с целью определения качества реализации образовательного процесса, качества теоретической и практической подготовки. Уровня умений и навыков, сформированных на определенном этапе обучения.

Формой промежуточной аттестации являются соревнования.

8. Методические материалы

Формы занятий:

– групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление

при занятиях физической культурой;

- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

9. Список литературы

Список рекомендованной литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список рекомендованной литературы для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
6. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
7. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
9. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
- 10.Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
- 11.Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
- 12.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
- 13.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
- 14.Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 15.Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
- 16.Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
- 17.Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
- 18.Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
- 19.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.