

Управление образования администрации Беловского муниципального
округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Евтинская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 7 от 01.06.2023г.

Утверждено
приказом руководителя
МБОУ «Евтинская ООШ»
Приказ № 132 от 01.06.2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»



Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Бастрикова Любовь Вениаминовна,
педагог дополнительного образования

Беловский муниципальный округ, 2023

Содержание программы

| | |
|--|-----------|
| РАЗДЕЛ 1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 5 |
| 1.3. Учебный план | 8 |
| 1.4. Содержание программы | 9 |
| 1.5. Планируемые результаты | 12 |
| РАЗДЕЛ 2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ | 12 |
| 2.1. Календарный учебный график | 12 |
| 2.2. Условия реализации программы | 13 |
| 2.3. Формы аттестации | 14 |
| Список литературы | 17 |

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка имеет физкультурно–спортивную направленность.

Уровень освоения Программы – базовый. Программа разработана в соответствии нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Федеральный закон "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" от 13.07.2020 N 189-ФЗ (далее – ФЗ № 189);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019г. № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Правительства Кемеровской области - Кузбасса от 20.07.2023

№ 479 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области - Кузбасса»;

- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Евтинская основная общеобразовательная школа».

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья обучающихся, повышении их физической активности и работоспособности. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Данная Программа разрабатывается с учётом интересов каждого обучающегося, их возраста, пола, времени года и местных особенностей. Выбираются актуальные виды спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для занятий объединения дополнительного образования «Общая физическая подготовка» (далее ОФП) используются спортивные сооружения: спортивная площадка для занятий лёгкой атлетикой, футбольное поле, зал для игры в баскетбол, волейбол, занятий гимнастикой, лыжная база.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все обучающиеся делятся на возрастные группы. Программа позволяет решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшение состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной деятельности.

При подборе средств и методов практических занятий педагог должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, и т.д.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся; улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Срок реализации программы 1 год. Для обучающихся в возрасте от 10 до 16 лет.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество в год: 102

Количество часов и занятий в неделю: 2 раза в неделю по 3 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие мотивации к систематическим занятиям спортом; оздоровление обучающихся путём повышения их физической активности; привлечение обучающихся к здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

– формирование жизненно важных навыков и умений по средствам 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 чувстванеловкости.

Развивающие:

- совершенствовать прикладные жизненноважные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;
- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу);
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

Возраст обучающихся

Участниками программы являются обучающиеся возрастной категории 10-16лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы Программа «ОФП» разработана на 1 год обучения. Всего годовой объем программы составляет 102 часа, 2 раза в неделю по 3 часа.

Формы проведения занятий:

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки - соревнования);
- просмотр видеозаписей;

– домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

– словесные: рассказ, беседа, объяснение;

– наглядные: иллюстрации, демонстрации;

– наблюдение;

– аудио -и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

– практические: упражнения;

– метод игры;

– методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видео записей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных турниров).

Методы обучения:

На начальном этапе преобладают игровой, и соревновательный методы обучения.

1.3. Учебный план

| № п/п | Наименование разделов | Общее количество часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|---|------------------------|-------------|----------|---|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 | - | тестирование |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | - | тестирование |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | тестирование |
| 4. | Гимнастика | 10 | 1 | 9 | тренировочные занятия |
| 5. | Лёгкая атлетика | 10 | 1 | 9 | Выполнение контрольных нормативов |
| 6. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 | участие в соревнованиях, контрольных играх |
| 7. | Волейбол | 15 | 1 | 14 | тестирование, контрольные игры |
| 8. | Футбол | 15 | 1 | 14 | тестирование, контрольные игры |
| 9. | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 | Выполнение контрольных нормативов, эстафета |
| 10. | Баскетбол | 15 | 1 | 14 | тестирование, контрольные игры |
| 11. | Инструкторская и судейская практика | 5 | 1 | 4 | Судейство соревнований школьного уровня |

| | | | | | |
|-----|--|------------|-----------|-----------|--------------|
| 12. | Контрольные испытания, соревнования | 5 | 1 | 4 | Учебные игры |
| | Всего: | 102 | 12 | 90 | |

Содержание программы

Тематика курса

1. Физическая культура и спорт в РФ

Физическая культура и спорт – область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль;

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Личная гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Правила закаливания. Медицинский осмотр. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Гигиена, профилактика простудных заболеваний. Правила и приёмы закаливания. Вред курения и употребления алкоголя. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм. двигательный режим школьников - подростков. оздоровительное и закалывающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Места занятий, оборудование, инвентарь.

1. Гимнастика

Теория. Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Практика. Строевые упражнения. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три. Смыкание строя.

Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Переворот в сторону. Стойка на руках с помощью. Гимнастические упражнения на снарядах.

Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы

препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание. Прыжок в упор, присев на козла; соскок с поворотом налево (направо). Прыжок ноги врозь через козлас поворотом на 90 градусов.

2. Лёгкая атлетика

Теория. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

Практика. Медленный бег. Кросс 1000- 1500 м. Бег на короткие дистанции до 60м. Бег на короткие дистанции до 100м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной». Прыжок в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега.

Метание малого мяча с разбега. Метание гранаты в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.

3. Подвижные игры Теория. Правила игры.

Практика. «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему»,

«Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака»,

«Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

4. Волейбол

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар.

Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

5. Футбол

Теория. Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила

Практика. Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удары на точность. Удары с места по катящемуся мячу. Удары по

мячу с места, с хода. Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Финты. Отбор мяча. Выбивания. Перехват.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижения и прыжки. Ловля мячей, летящих на разной высоте. Отбивание мяча, вбрасывание однойрукой, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные, групповые действия.

Тактика игры в защите. Первоначальная, зонная и комбинированные защиты. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, способапротиводействия нападающему, страховка.

Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.

Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Групповые икомандные действия. Соревнования с командами других секций.

Участие в соревнованиях.

6. Лыжная подготовка

Теория. Основы техники ходьбы на лыжах.

Практика. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двушажный ход.

Спуск в низкой стойке (крутизна склона 4 - 6градусов, длина 40-60м.).

Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50м.

Подъему по склону «полуелочкой», «полулесенкой».

Повторноепередвижение150-200м.(2-3раза.)

Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте. Повторное передвижение по кругу 150-200м. Лыжные эстафеты (покругу300-400м).

7. Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину

одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

8. Инструкторская и судейская практика

Теория. Правила и принципы организации и судейства соревнований. Практика. Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство трех соревнований в своей секции.

Проведение с группой занимающихся трех занятий под контролем руководителей. Судейство пяти соревнований.

Проведение (под контролем руководителя) пяти занятий с кружком.

Составление положения о соревновании между секциями по виду спорта. Судейство соревнований.

Планируемые результаты

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны повысить уровень своей физической подготовленности, приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта, уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в соревнованиях и организации собственного досуга, уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Так же обучающиеся должны уметь подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной активности. У обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для подростков, у них должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО –
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Тема | Всего часов | Теория | Практика |
|-----------------|---|-------------|--------|----------|
| Сентябрь | | | | |
| 1. | Физическая культура и спорт в РФ | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | |
| 3. | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - |
| октябрь | | | | |
| 4. | Гимнастика | 10 | 1 | 9 |
| ноябрь | | | | |
| 5. | Лёгкая атлетика | 10 | 1 | 9 |
| декабрь | | | | |
| 6. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| январь | | | | |
| 7. | Лыжная подготовка | 15 | 1 | 14 |
| февраль | | | | |
| 8. | Футбол | 15 | 1 | 14 |
| март | | | | |
| 9. | Волейбол | 15 | 1 | 14 |
| апрель | | | | |
| 10. | Баскетбол | 13 | 1 | 14 |
| май | | | | |
| 11. | Инструкторская и судейская практика | 5 | 1 | 4 |
| 12. | Контрольные испытания, соревнования | 5 | 1 | 4 |
| ИТОГО | | 102 | 12 | 90 |

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение образовательной деятельности

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- оборудованная спортивная площадка на открытом воздухе с искусственным покрытием;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- лыжи, лыжные ботинки, палки;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка;
- таблицы «Техника передвижений игрока»;
- таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- видеотренировочных занятий, спортивных соревнований.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений обучающихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов). Позволяет выявить

уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II Этап (текущий) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по Программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения Программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
 - беседы, учебные игры;
 - тестирование;
 - эстафета;
 - участие в соревнованиях, контрольных играх;
 - выполнение контрольных нормативов по ОФП. Способы определения результативности реализации Программы
1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
 2. Наблюдение за обучающимися во время тренировочных игр и соревнований.
 3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
 4. Тестирование по теоретическому материалу.
 5. Контроль соблюдения техники безопасности.
 6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.

7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировки соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендованной литературы для обучающихся

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей.–М.,«Риполклассик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. ЖирновойЮ.– М.,«Миркниги»,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. ГромоваО.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦСфера», 2003.
6. ЕжиТалага, Энциклопедия физических упражнений.–М., «Физкультура и спорт»,1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков.– Киев, «Ранок»,2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.–М.,«Оникс»,2010.
9. 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«МирВашегоребенка) – М.,«Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. –М.,«Физкультура и спорт», 1982.
3. ГолубевА.М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К.М.О.–М.,1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. –М.,«ТЦСфера», 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–залогздоровья.-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. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М.,1975.
 6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.–М.,1980
 7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. -М.,2010
 8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. -М., 1979.
 9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П.,1997.
 10. Шурухина В. К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме Учебного и продленного дня школы.-М.,1980.
 11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств.-Минск,1985.
 12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы между народной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. –Томск: ТГПУ.
 13. Лях В.И.,Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания.-М.,2008.
 14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.:ООО«Фирма «Издательство АСТ»,1998.
 15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.:Физкультура и спорт,1998.
 16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. –М.,1996
 17. Семёнов Л.П. Советы тренерам.–М.:ФиС,1980.
 18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал«Физическая культура в школе»,2004.–№2.–с.74.
 19. Чехунова Т.И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.-Томск,1999.
 20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.– М.,«Академия»,2000.