

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
«25» мая 2023 г.
Протокол № 3 от 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
Кемеровского муниципального округа
Н.Б. Оркина
«25» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Срок реализации 6 лет
(стартовый уровень 1-3 года обучения,
базовый уровень 4-6 года обучения)
для учащихся: 7– 18 лет

Разработчики:
Мамаев Е.А – методист
Гордеева Т.А. – зам. директора по БОП
Долгов Н.Н – педагог дополнительного образования

Кемеровский муниципальный округ, 2023

Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

«Общая физическая подготовка» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Общая физическая подготовка» определяется запросом со стороны родителей и детей. В процессе занятий развивается логическое и интуитивное мышление, долговременная и оперативная память, совершенствуется способность к концентрации внимания. Программа направлена также на обеспечение организации содержательного досуга, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни.

Отличительная особенность данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что она может являться как самостоятельной образовательной программой, так и спортивно-оздоровительным этапом для любой из образовательных программ учреждения.

Программа общей физической подготовки направлена на общее развитие и укрепление организма детей и подростков, повышение функциональных возможностей всех органов систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности и осанки.

Допускается варьирование средств физической подготовки в зависимости от специфики профилирующего вида спорта, условий и возможностей. Но, не рекомендуется планировать объемы специализированной подготовки более 20-40 % к общему объему годовой учебной нагрузки.

Адресаты: все желающие дети в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий общей физической подготовкой.

Программа разноуровневая.

Стартовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 38 недель, всего - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

Базовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

Объем и срок освоения программы, наполняемость групп.

Год обучения	Количество часов в год	Наполняемость
Первый год	114	15-25
Второй год	114	15-25
Третий год	114	15-25
Четвертый год	216	20-25
Пятый год	216	20-25
Шестой год	216	20-25

Срок реализации 6 лет (стартовый уровень 1, 2, 3 года обучения, базовый уровень 1, 2, 3 года обучения)

Форма обучения и режим занятий: очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4)

Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- сформировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- сформировать общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

Содержание программы

Учебно-тематический план программы по общей физической подготовке

Темы и разделы	Количество часов					
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения
Теоретическая подготовка.	7	7	7	14	14	14
Общая физическая подготовка.	74	74	74	135	135	135
Специальная физическая подготовка.	18	18	18	54	54	54
Контрольные занятия.	6	6	6	4	4	4
Соревновательная деятельность	9	9	9	9	9	9
Всего:	114	114	114	216	216	216

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного процесса, обучающиеся должны **знать:**

- о физической культуре человека и общества;
- о гигиене тренировочных занятий;
- о режиме и питании;
- о правилах безопасности при занятиях спортом;
- основные теоретические сведения по виду спорта.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- проводить разминку, стрейтчинг;
- играть в подвижные и спортивные игры, включенные в содержание программы;
- организовывать подвижные и спортивные игры со сверстниками.

Иметь навыки:

- основные двигательные навыки согласно возрастным особенностям (бег, прыжки, кувырки и т. д.);
- навыки владения спортивным инвентарем (мячом, скакалкой, обручем и т.д.);
- гигиенические навыки.

**Комплекс организационно-педагогических условий.
Поурочное планирование по годам.
Теоретические занятия**

Наименование тем, разделов тем	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
Физическая культура человека и общества:						
- физическая культура в развитии и воспитании человека, ее роль в формировании здорового образа жизни;	+	+	+	+	+	+
- возникновение и развитие физической культуры человека; развитие физической культуры в России;		+	+	+		+
Естественно-культурные основы физического развития и воспитания личности:						
- гигиенические основы организации занятий физическими упражнениями, закаливающих процедур, питания, режим дня;	+	+	+	+		+
- человек как биологическая система; опорно-двигательный аппарат и его роль в осуществлении движений человека;	+			+	+	
- предупреждение травм при выполнении физических упражнений;	+	+	+	+		+
- роль нервной системы в управлении движениями, система дыхания, кровообращения и энергообмена в обеспечении мышечной деятельности;		+	+	+		+
- влияние занятий физическими упражнениями на развитие основных систем и функций организма.		+	+	+		+
Социально-психологические основы физического развития и воспитания личности:						
- использование физических упражнений для повышения учебно-трудовой активности и воспитания личностно-значимых качеств и свойств личности (воли	+			+		+

общительности, организованности, дисциплинированности);						
- эмоциональные состояния человека и формы их проявления при занятиях физическими упражнениями и спортом;		+	+	+		+
- регуляция эмоциональных и психических состояний средствами физической культуры и спорта.		+	+	+		+

Основы развития психофизических способностей человека и формирование здорового образа жизни:

- физические способности и их использование в жизнедеятельности человека. Особенности эффективного выполнения двигательных действий (двигательные умения и навыки);	+				+	+
- двигательные действия в развитии физических способностей человека;		+	+	+		+
- использование физических упражнений для формирования правильной осанки, коррекция телосложения, организация активного отдыха и индивидуального стиля жизни.	+	+	+	+		+

Основные теоретические сведения по специализации

- развитие вида спорта в России;	+				+	
авила соревнований;			+	+		+
- самоконтроль и восстановительные мероприятия;			+	+		+
- основы судейской терминологии;	+					
- значение общей и специальной физической подготовки Основы техники и тактики.			+	+		+

Общая физическая подготовка

Наименование темы, разделов тем	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
Строевые упражнения						
- Построение, расчет	+	+	+	+	+	+

-Ходьба в строю	+	+	+	+	+	+
-Повороты на месте и в движении	+	+	+	+	+	+
-Перестроение на месте и в движении	+	+	+	+	+	+
-Размыкание в строю	+	+	+	+	+	+
-Построение в колонну по одному	+	+	+	+	+	+
-Построение в шеренгу	+	+	+	+	+	+
-Размыкание в стороны и вперед	+	+	+	+	+	+
-Повороты на месте направо, налево прыжком и переступанием	+	+	+	+	+	+
- Переход на разновидности ходьбы и бега	+	+	+	+	+	+
- Изменение скорости, движения	+	+	+	+	+	+
Общие развивающие упражнения (ОРУ)						
Упражнения для рук и плечевого пояса: - Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа, во время ходьбы и бега)	+	+	+	+	+	+
- Сгибание и разгибание рук	+	+	+	+	+	+
- Вращения	+	+	+	+	+	+
- Махи	+	+	+	+	+	+
- Отведение и приведение	+	+	+	+	+	+
- Рывки одновременно двумя руками и разноименно	+	+	+	+	+	+
Упражнения для ног: - На укрепление стопы	+	+	+	+	+	+
- Сгибание ног в тазобедренных суставах	+	+	+	+	+	+
- Приседания	+	+	+	+	+	+
- Отведения	+	+	+	+	+	+
- Приведения	+	+	+	+	+	+
- Махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях	+	+	+	+	+	+
- Выпады	+	+	+	+	+	+
- Пружинистые покачивания в выпаде	+	+	+	+	+	+
- Прыжки с короткой и длинной скакалкой	+	+	+	+	+	+
- Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.)	+	+	+	+	+	+

- Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах		+	+	+	+	+
- Прыжки (на одной, на двух ногах, по наклонной плоскости, в длину и др.)	+	+	+	+	+	+
Упражнения для шеи и туловища: - Наклоны	+	+	+	+	+	+
- Вращения	+	+	+	+	+	+
- Повороты головы	+	+	+	+	+	+
- Наклоны туловища	+	+	+	+		+
- Круговые движения туловищем	+	+	+	+	+	+
- Повороты туловища	+	+	+	+	+	+
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине	+	+	+	+	+	+
- Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз	+	+	+	+	+	+
- Угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса	+	+	+	+	+	+
- Различные сочетания этих движений		+	+	+	+	+
Развитие физических качеств						
<i>Сила:</i> - Упражнения с преодолением собственного веса	+	+	+	+	+	+
- На гимнастической стенке	+	+	+	+	+	+
- Подтягивание из виса (лежа, сидя и др.)	+	+	+	+	+	+
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа с колен	+		+	+	+	+
- Приседания (без отягощения на двух ногах, одной ногой)	+	+	+	+	+	+
- Приседания (с отягощениями на двух, одной ногой): - гантелями;	+	+	+	+	+	+
- набивными мячами;	+	+	+	+	+	+
- мешочками с песком	+	+	+	+	+	+
<i>Прыгучесть</i> - Упражнения для развития прыгучести (индивидуальные): прыжки в высоту, в глубину, со значительной дальностью без разбега и с разбега	+	+	+	+	+	+
- Упражнения для развития прыгучести (групповые): с предметами и	+	+	+	+	+	+

снарядами, игры и эстафеты с применением прыжков						
- Игры на развитие прыгучести	+	+	+	+	+	+
<i>Быстрота:</i> - повторный бег по дистанции от 10 до 100 м со старта	+	+	+	+	+	+
- бег за лидером (с изменением направления, с препятствиями, с отягощением)	+	+	+	+	+	+
- бег по наклонной плоскости (вверх, вниз)	+	+	+	+	+	+
- бег с различных стартов	+	+	+	+	+	+
- бег на скорость (на различные дистанции от 10 м до 30 м)	+	+	+	+	+	+
- подвижные игры для развития быстроты	+	+	+	+	+	+
- эстафеты	+	+	+	+	+	+
-индивидуальные упражнения (ОРУ) с большой амплитудой движений	+	+	+	+	+	+
- индивидуальные упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+	+	+	+
- групповые упражнения (в парах, в тройках, четверках)	+	+	+	+	+	+
- групповые упражнения с использованием предметов и снарядов	+	+	+	+	+	+
<i>Ловкость и координация:</i> - разнонаправленные движения рук и ног	+	+	+	+	+	+
- различные перевороты (колесо, и его разновидности)	+	+	+	+	+	+
- кувырки вперед, назад, с места, в стороны, с разбега, с прыжка	+	+	+	+	+	+
- наклоны, выпады	+	+	+	+	+	+
- стойки на лопатках, руках	+	+	+	+	+	+
- мостики	+	+	+	+	+	+
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	+	+	+	+	+	+
- жонглирование и его разновидности	+	+	+	+	+	+
- метание мячей в подвижную и неподвижную цель		+	+	+	+	+

- спортивные игры: минифутбол, теннис, волейбол, бадминтон, баскетбол и др.		+	+	+	+	+
- подвижные игры для развития ловкости и координации.	+	+	+	+	+	+
<i>Скоростно-силовые качества:</i> - прыжки в высоту через препятствия, планку	+	+	+	+	+	+
- прыжки в длину	+	+	+	+	+	+
- многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах		+	+	+	+	+
- перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.)	+	+	+	+	+	+
- эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метанием	+	+	+	+	+	+
- групповые упражнения		+	+	+	+	+
<i>Выносливость:</i> - бег равномерный и переменный	+	+	+	+	+	+
- кросс	+	+	+	+	+	+
- дозированный бег по пересеченной местности	+	+	+	+	+	+
- спортивные игры на время	+	+	+	+	+	+
- игры для развития выносливости	+	+	+	+	+	+
- эстафеты с многократным повторением бега или прыжков, игры во временном режиме и др.	+	+	+	+	+	+
<i>Гибкость:</i> - мостики	+	+	+	+	+	+
- наклоны	+	+	+	+	+	+
- шпагаты	+	+	+	+	+	+

Специальная физическая подготовка. Содержание занятий СФП может включать элементы любого вида спорта на усмотрение тренера и с учетом его специализации, но не более 30-40% от общего количества часов в зависимости от года обучения.

Контрольные занятия. Оценка уровня физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Воспитательная работа.

Физическая деятельность является одним из эффективных средств формирования психического здоровья человека, физкультуры в широком смысле

этого слова. Одна из главных задач педагога заключается в том, чтобы проводимые им занятия были использованы не только для физического развития детей и подростков, но и в целях формирования положительных черт личности, интеллекта, а психологическая атмосфера занятий способствовала подавлению эгоизма, лицемерия, нечестности и т.д. При этом необходимо акцентировать внимание учащихся на своих индивидуальных особенностях и возможностях. Это способствует активизации процессов самопознания – основы воспитания.

В ходе выполнения различных физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирование ряда личностных качеств. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед командой, тренером. Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижениями специфических целей физического воспитания, спортивной подготовки.

При планировании воспитательной работы тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что для проведения воспитательной работы практически имеется возможность в основном использовать то время, которое отводится на учебно-тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные воспитательные мероприятия:

- родительские собрания;
- участия в соревнованиях;
- тематические праздники;
- беседы;
- экскурсии;
- субботники.

**Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение**

№п/п	Наименование инвентаря	Кол-во (шт.)
1	Гимнастические коврики	35
2	Мячи	30
3	Скакалки	90
4	Маты	4
5	Степ платформы	6
6	Многофункциональный тренажер	1
7	Степпер	2
8	Беговая дорожка	2
9	Обручи	30
10	Гимнастические палки	30
11	Скамья для пресса	2
12	Велотренажер	2
13	Батут	1
14	Тренажер для поясничного отдела	2
15	Гантели	30
16	Макивары	20
17	Груша	2
18	Гимнастический конь	1
19	Мячи футбол	11
20	Гимнастические станки	4
21	Канат	1
22	Манекен для отработки ударов	1
23	Зеркала	7
24	Весы напольные	2
25	Массажная дорожка	1
26	Утяжелители	5
27	Эспандер	3
28	Колесо для пресса	1
29	Мячи прыгуну	2

Кадровое обеспечение (педагоги дополнительного образования с высшим или средним специальным педагогическим образованием по профилю работы).

Учащиеся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для легкой атлетики, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: официальный сайт <http://www.doopc.ru/> и группа Вконтакте <https://vk.com/public88769696> .

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика результатов образовательного процесса

Оценка результативности образовательного процесса происходит по следующим критериям:

1. Улучшение показателей по выполнению контрольного норматива;
2. Положительные результаты по теоретическому материалу.

Контрольный норматив представляет собой тестирование основных физических данных и выступает средством диагностирования начального уровня физической подготовки и уровня, достигнутого за определённый период времени. Выполнение контрольных нормативов предусматривается 2 раза в год:

- сентябрь (с целью определения начального уровня подготовки);
- май (констатирующая рубежная диагностика).

Качество усвоения теоретического материала определяется с помощью собеседования на контрольном занятии в конце учебного года.

Перечень упражнений для тестирования показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Общая физическая подготовка:

1. Бег 30 м;
2. Непрерывный бег;
3. Челночный бег 3x10м;
4. Прыжки;
5. Подтягивание на руках;
6. Бросок набивного мяча;
7. Наклон вперед;
8. Поднимания туловища;
9. Отжимания;

10. Упражнения для тестирования показателей *специальной* физической подготовки определяются тренером в зависимости от специализации.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год. Для организации итогового контроля физической подготовленности учащихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту учащихся.

Основные требования к уровню подготовки

Учащийся должен уметь: *В циклических и ациклических движениях* - правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; - преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия; - проплыть дистанцию освоенными способами уметь выполнять старты, повороты; - метать предметы

на дальность и меткость из разных исходных положений; - выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, висы, комбинации из освоенных элементов;
- подтягивание;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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. Куприянич 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 «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. 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 международной 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.
19. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
20. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.