

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«ДЕЛЬФИН»**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
ДЮСШ «Дельфин»
Протокол от 31.10.2022 № 6

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ «Дельфин»
/Е.В. Редькина
«31» октября 2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по общей физической подготовке**

Возраст обучающихся: 6,5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бурунов П.С.,
тренер-преподаватель,
Лейер М.А., руководитель
структурного подразделения
ДЮСШ «Дельфин»

Арамилъ
2022 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке для детей 6,5-7 лет (далее-Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность данной программы заключается в возможности укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности и работоспособности, так как систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Отличительные особенности данной программы в том, что помимо общей физической подготовки, обучающиеся изучают основы нескольких видов спорта (хоккей, футбол, баскетбол), что позволит им в дальнейшем определиться с выбором вида спорта и быть физически подготовленным к поступлению в спортивную секцию выбранного направления.

Адресат программы - дети 6,5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Психолого-физиологические особенности детей 6,5-7 лет

Физиологическое развитие

В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие психических процессов

Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов.

Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия

как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. К концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций.

Общение ребенка 6-7 лет.

Общение в этом возрасте обозначают как внеситуативно - личностное, то есть отражающее не данную временную ситуацию, а «что было» или «что будет». Основное содержание общения – мир людей, правила поведения, природные явления. Взрослый выступает носителем социальных норм, правил социальных контактов и человеком, открывающим природу мира. Ведущая потребность в процессе общения – потребность во взаимопонимании, сопереживании. Ребенок делится с взрослым самыми яркими своими переживаниями как положительными, так и отрицательными. И основная задача родителей и педагогов принимать детские эмоции, не преуменьшая их значимость в жизни ребенка.

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание;
- высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, протест, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

К 7 годам завершается период дошкольного возраста ребенка.

Основными навыками этого периода становятся:

- освоение ребенком мира вещей и предметов культуры человека,
- способность позитивного общения с людьми,
- развитие половой идентификации,

• формирование «внутренней позиция школьника», то есть осознанное желание ребенка учиться, с полным пониманием того, что ему предстоит делать и чего от него ждут взрослые.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

Доступность - физическая нагрузка на занятиях соответствует возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также использованием наглядных пособий (рисунки, плакаты и т.д.).

Систематичность - занятия проводятся регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

Наполняемость групп – 15 человек.

Условия набора в группу: в группу зачисляются дети 6,5-7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей (законных представителей), добровольного волеизъявления ребенка и на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья будущего обучающегося.

Режим занятий:

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа и предусматривают:

- изучение теоретического материала;
- проведение практических занятий ОФП и СФП;
- участие детей в соревнованиях среди групп ОФП и сдаче норм ГТО;
- формирование у обучающихся необходимых умений и бережного отношения к спортивной одежде, обуви и спортивному оборудованию;
- обучение правильному режиму дня и питанию, самоконтролю за состоянием здоровья;
- соблюдение техники безопасности.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель учитывает тот факт, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основная, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительная, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Тренер-преподаватель систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием обучающихся во избежание переутомления.

Общий объем образовательной программы составляет – 264 часа в год.

Уровень сложности – стартовый.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом.

Форма обучения – очная

Форма занятий – индивидуально-групповая. Она включает в себя выполнение обучающимися групповых и индивидуальных заданий, а также индивидуальную работу с нуждающимися в этом обучающимися.

Виды занятий: учебное, учебно-игровое, игровое. Основным видом является учебное занятие, состоящее из теоретической и практической частей.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающийся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техник, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейшего занятия выбранным видом спорта.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;

- укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы знаний (теория)	3	3	-	
1.1.	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.2.	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1	-	Беседа, устный опрос
1.3.	Правила соревнований, поведения, использования оборудования	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	150	14	136	
2.1.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5	Наблюдение
2.2.	Общеразвивающие упражнения	73	8	65	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
2.3.	Дыхательная гимнастика	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.4.	Корригирующая гимнастика	22	2	20	Выполнение упражнений
2.5.	Оздоровительная гимнастика	20	2	18	Выполнение упражнений
2.6.	Бег	27	1	26	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	107	13	94	
3.1.	Подвижные игры	40	3	37	Наблюдение
3.2.	Спортивные игры (в том числе двусторонние)	55	10	45	Наблюдение, спортивные праздники
3.3.	Участие в соревнованиях (в том числе сдача норм ГТО)	12	-	12	Наблюдение, сдача норм
4.	Контрольные испытания	4	-	4	Выполнение контрольных упражнений и тестов
Итого часов:		264	30	234	

Содержание учебного плана

1. Основы знаний (теория)

1.1. Травматизм в спорте, причины, предупреждение

Теория - информация о видах травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы); причинах 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).

Ожидаемый результат: знание и соблюдение правил Техники Безопасности.

1.2. Гигиена, врачебный контроль в спорте

Теория - гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Ожидаемый результат: знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

1.3. Правила соревнований, поведения, использования оборудования

Теория – знакомство с правилами поведения в спортивном зале и спортивной площадке, соревновательной деятельности; использования места занятий, оборудования, инвентаря на занятиях в группах ОФП.

Ожидаемый результат: соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Строевые упражнения

Теория - знакомство с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

Практика: выполнение строевых упражнений («Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»), общеразвивающих упражнений в строю, видов ходьбы.

Ожидаемый результат: знание основных строевых команд и четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные строевые действия синхронно.

2.2. Общеразвивающие упражнения

Теория - знакомство с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в ОФП и различных видах спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота» и их особенностями проявления.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

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.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др.

Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

Ожидаемый результат: развитие у обучающихся ловкости, быстроты, внимания, выносливости; умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, то есть всего того, что необходимо иметь при занятиях подвижными и спортивными играми,

2.3. Дыхательная гимнастика

Теория – знакомство с понятием «дыхательная гимнастика», ее возможностями и влиянием на тренировочный процесс.

Практика: измерение объема легких при помощи воздушного шара, дыхательное упражнение «ладошки», «насос», «кошка» и др. Применение комплекса дыхательных упражнений в тренировочной деятельности.

Ожидаемый результат: правильное дыхание через нос, активная вентиляция легких.

2.4. Корректирующая гимнастика

Теория - знакомство с понятием «корректирующая гимнастика», ее возможностями и влиянием на результаты тренировочного процесса и на образ жизни в целом.

Практика: гимнастическая полоса препятствий, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками), упражнения в положении сидя, совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат: привитие навыков правильной осанки.

2.5. Оздоровительная гимнастика

Теория: знакомство с термином «позвоночник» как основой здоровья, причинами неправильной осанки и болезней позвоночника, правилами стретчинга.

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

Ожидаемый результат: знание и правильное выполнение стретчинг-комплексов.

2.6. Бег

Теория – знакомство с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для определенного вида спорта.

Практика: беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат: овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

3. Специальная физическая подготовка (СФП)

3.1. Подвижные игры

Теория - применение игровых форм для формирования необходимых спортивных и психологических качеств для дальнейшего изучения выбранного вида спорта.

Практика: подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе, направленные на развитие реакции и сообразительности, сплоченности, быстроты действий обучающихся.

Ожидаемый результат: развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость; сформированное чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

3.2. Спортивные игры (в том числе двусторонние)

Теория - знакомство с основными характеристиками следующих видов спорта: хоккей, футбол, баскетбол и их основными отличиями в сезонных возможностях тренировок.

Практика: в зависимости от сезона и погодных условий игры в хоккей, футбол, баскетбол по упрощенным правилам либо без правил.

Ожидаемый результат: формирование игрового мышления в командных видах спорта, получение обучающимися элементарных практических навыков и знаний базовых приемов изучаемых видов спорта.

3.3 Участие в соревнованиях (в том числе сдача норм ГТО)

Практика – участие в соревнованиях среди обучающихся групп ОФП, соревнованиях по видам спорта хоккей, сдача норм ГТО.

Ожидаемый результат: получение обучающимися опыта участия в различных соревнованиях с участием соперников.

4. Контрольные испытания

Практика: сдача нормативов (прыжки в длину, подъем туловища, бег на короткие дистанции).

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки обучающихся.

4. Планируемые результаты

По окончании освоения программы ожидается от обучающихся следующее:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость)
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила изучаемых спортивных игр;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч, шайбу во время спортивных игр;
- группироваться;
- использовать изученные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

5. Формы аттестации и контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы: тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее образование (в сфере спорта или педагогическое), пройти подготовку на курсах повышения квалификации по организации дистанционного обучения.

Важным условием, необходимым для реализации Программы является умение тренера-преподавателя использовать личностно-ориентированный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять иные инновационные образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь
- спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), клюшки и шайбы, гимнастические палки и скамьи, шведская стенка, обручи, футбольные ворота,
- физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивная площадка, хоккейный корт.

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.
1. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
3. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
4. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
5. 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. 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.