

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕНИСЕЙСКА»  
КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №1 ИМЕНИ И.П. КЫТМАНОВА»  
г. Енисейск Красноярского края

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МАОУ «СШ №1  
имени И.П. Кытманова» г. Енисейск  
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ  
Директора МАОУ «СШ №1  
имени И.П. Кытманова»  
*Томашевская О.А.*  
01.09.2022 23.08.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год (108 часов)

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования  
Кожкина Наталья Владимировна

Енисейск  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность дополнительной образовательной программы.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка» является программой физкультурно- спортивной направленности.

Рабочая программа по общей физической подготовке составлена с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;  
-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г.);

-Федеральный закон о внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 06.11.2011 № 301-Ф

- Письмо министерства образования Российской Федерации «Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ» от 12.08.2002 г №13-51-99/13

- Письмо министерства образования Российской Федерации «О повышении роли физической культуры и спорта в ОУ» от 26.03.2002г №30-51-197/20

- Рабочая программа по физической культуре для 1- 4 классов. Автор: В. И. Лях, 2012 г.

Срок реализации программы 2021-2022 год.

**Актуальность программы** состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП).

**Педагогическая целесообразность** в том, что занятия помогают закрепить и усовершенствовать полученные умения и

навыки. Специфика программы заключается в том, что она позволяет обучать детей сразу нескольким видам оздоровительной физической деятельности. Широкий спектр данного программного материала позволяет расширить зону любопытства детей, знакомит сразу с несколькими видами оздоровительного воздействия. Это даёт возможность ребёнку выбрать тот или иной вид физической деятельности, который ему больше нравится.

Прослеживая динамику показателей здоровья детей, можно отметить, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья.

В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается, поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом; повысить физические показатели младших школьников, через оздоровительные виды физического воздействия.

**Обучающие:** ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

формировать правильную осанку; обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты занятий в группе О.Ф.П:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять ОФП как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Планируемый результат:**

№ п/ п	Дата планируемая	Дата фактическая	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД(личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные).
<b>Легкая атлетика- 30 часов</b>				
1			Техника безопасности на занятиях. Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
2			Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно
3			Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	подбирать одежду и обувь. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.
4			Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные
5			Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П/И	ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании.
6			Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку. П/И	Выявлять характерные ошибки в технике метания.
7			Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	
8			Сдача контрольных нормативов	
<b>Подвижные игры (с элементами спортивных игр) - 20 часов</b>				
9			Техника безопасности. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча
10			Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
11			Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И	Взаимодействовать в парах и группах.
12			Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте.	Осваивать технику бросков мяча снизу.
13			Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П/И	Проявлять качество силы,

14			Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.
15		Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча.		
16		Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П/И		
<b>Лыжная подготовка 30 часов</b>				
17			Техника безопасности. Техника ступающего шага без палок	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами.
18			Техника ступающего и скользящего шага без палок.	
19			Техника ступающего и скользящего шага без палок.	
20			Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.	
21			Повороты. Подъемы. Спуски. Игры.	
22			Передвижение, повороты, спуски, подъемы.	
23			Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции до 1 км	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов</b>				
24			Техника безопасности. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых
25			Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	
26			Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	
27			Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	
28			Гимнастический мост. Подтягивание.	
29			Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие	

			гибкости.	акробатических упражнений.
30			Правила контроля над физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	
<b>Легкая атлетика 4 часа</b>				
31			Техника безопасности. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	Соблюдать правила ТБ. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью 30м. Уметь правильно подбирать одежду и обувь. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил игр;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в спортивные игры (пионербол, баскетбол, футбол);
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек;

### Годовой учебный план группы ( 1 - 4 классы)

Тема	Количество занятий
Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе занятия
Легкая атлетика	30



Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	20
Лыжная подготовка	30
Гимнастика с основами акробатики	16
Легкая атлетика	4
Сдача контрольных и зачетных нормативов	2
<b>Всего</b>	<b>102</b>

Учебный план рассчитан на 9 месяцев

### Календарно-тематическое планирование 1-4 классов

#### Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности.
  - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры (пионербол, баскетбол, элементы волейбола), развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок (футбольная, баскетбольная, волейбольная, беговые дорожки)
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

#### Место проведения:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка школы;
- Лыжная трасса школы;
- Беговые дорожки;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивная площадка ДЮСШ

#### Требования к освоению материала

Класс	Иметь представление	Уметь	Демонстрировать
1.	О связи физических упражнений со	Выполнять утреннюю	Из положения сидя наклон вперед;

	<p>здоровьем.  О способах изменения на-правления и скорости движения;  О режиме дня и гигиены.  Об утренней гимнастике  Значение физических упражнений для здоровья человека</p>	<p>гимнастику.  Выполнять комплексы разной направленности</p>	<p>скорость простой реакции;  бег в спокойном темпе;  прыжок в длину с места</p>
2.	<p>О физических качествах.  О закаливании.</p>	<p>Измерять физические качества.  Выполнять комплексы для развития физических качеств</p>	<p>из положения сидя, наклон вперед;  скорость простой реакции;  бег 30м, бег 60м, бег в спокойном темпе;  прыжок в длину с места;  поднимание туловища из положения лежа;  отжимание;  подтягивание</p>
3.		<p>- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;  легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;  — измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;  — выполнять</p>	<p>— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;  — демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;  — демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения</p>

		<p>упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;</p> <p>— выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;</p> <p>— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;</p> <p>— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;</p> <p>— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью,</p>	<p>танцев галоп и полька;</p>
--	--	---	-------------------------------

		<p>прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;</p> <p>— передвигаться на лыжах</p> <p>одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;</p> <p>— выполнять технические действия</p> <p>спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);</p> <p>— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.</p>	
--	--	---	--

4.	<p>— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</p>	<p>объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;</p> <p>— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;</p> <p>— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;</p> <p>— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;</p> <p>— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;</p> <p>— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;</p> <p>— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;</p> <p>— выполнять упражнения на развитие физических качеств</p>	<p>— демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);</p> <p>— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;</p> <p>— демонстрировать движения танцевальные движения под музыкальное сопровождение;</p> <p>- демонстрировать упражнения на развитие физических качеств и их прироста в показателях.</p>
----	---	--	--

**Методическое обеспечение образовательной деятельности.**  
Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Учебный материал программы делится строго с учетом особенностей возраста группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1,5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

#### **Средства диагностики:**

- наблюдения;
- собеседование;
- анкетирование родителей;
- анкетирование учащихся;
- тестирование и мониторинг здоровья.

#### **Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки:**

Учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности и повседневной жизни:

- проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- иметь навыки самостоятельной работы;
- использовать различные источники информации для получения сведений в избранном виде спорта.

При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка. Обучение строится таким образом, что учащиеся, усваивая простые знания, умения и навыки, сначала выполняют несложные упражнения, которые усложняются с каждым последующим заданием. Такая постановка учебно-воспитательного процесса формирует психологическую подготовку к труду.

**Форма занятий:**

практические  
соревнование  
праздник

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

групповая  
индивидуально-групповая.

**Педагогическая диагностика предполагает:**

личные беседы с детьми,  
анализ продуктов деятельности обучающегося

**Формы проведения итогов реализации программы:**

выполнение контрольных упражнений (тестов).  
наклон вперед из положения сидя в (см)  
прохождение полосы препятствий (сек)  
подъем туловища за 30 сек (кол-во раз)  
прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)

**Контроль результатов уровня физической подготовленности**

**Формы аттестации**

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

- 2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.  
Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- 2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
- 3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

## 2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1.	Бег 30м с низкого старта	5,7	5,5	5,1
		6,3	5,7	5,3
2.	Бег 60 м с низкого старта	10,9	10,4	9,8
		11,2	10,7	10,2



3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170
		130	140	150
4.	Кросс 1,5км	8,20	8,00	6,5
		8,55	8,29	7,14
5.	Прыжок в длину с разбега	210	225	285
		190	200	250
6.	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27	32	42
		24	27	36
7.	Отжимания	10	13	22
		5	7	13

**Материально-техническое оснащение группы «ОФП»**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	д	
1.2	Рабочая программа по физической культуре. В.И.Лях, 2012 г.	д	
1.3	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И.	к	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки

	Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы.		Российской Федерации
1.4	Учебная, научная, научно- популярная литература по физической культуре, спорту.	д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Методические пособия и ре- комендации, журнал «Физи- ческая культура в школе»
1.6	Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	д	
2	Технические средства обучения		
2.1	Ноутбук	д	
2.2	Музыкальный центр	д	
3	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
3.1	Козёл гимнастическ ий	Г	
3.2	Кегли, гимнастическ ие палки	К	
3.3	Мост гимнастическ ий подкидной	Г	
3.4	Скамейка гимнастическа я жёсткая	Г	
3.5	Бревно гимнастическо е	Г	

3.6	Маты гимнастические	Г	
3.7	Мяч малый (теннисный)	К	
3.8	Скакалка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	К	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
3.10	Планка для прыжков в высоту	Д	
3.11	Стойка для прыжков в высоту	Д	
3.12	Рулетка измерительная (10м, 50м)	Д	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
3.13	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
3.14	Мячи волейбольные	Г	
3.15	Мячи футбольные	Г	
3.16	Лыжи, палки	К	
<i>Средства первой помощи</i>			
3.17	Аптечка медицинская	Д	

**Д** – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)  
**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

## 2.5. Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, объяснение, беседа);

игровой;

объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);

практический (упражнения);

наглядный (показ видеофильмов);

репродуктивный (повторение за педагогом).

### **Педагогические технологии**

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение.

Дидактические материалы включают задания, упражнения

### **Рабочая программа**

Данная программа разработана для занятий с обучающимися начальной школы, 1- 4 классов. Программа рассчитана на 3 часа (45 мин) 3 раза в неделю для обучающихся 1 – 4 классов.

Реализация данной программы происходит за счёт разнообразного содержания занятий. Дополнительное образование ориентировано на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Программа ориентирована на детей 6,5-10 лет без специальной подготовки.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе – здоровье сбережение, здоровье поддержание и здоровье формирование младших школьников.

### **Задачи:**

Здоровье сберегающие:

- укрепления здоровья, улучшение физической подготовленности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- снятие физической и умственной усталости.

Образовательные:

- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься ОФП.

Развивающие:

- достижения всестороннего развития;
- развитие координации движений;
- развитие памяти, мышления.

Воспитательные:

- формирование моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, смелости и решительности

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Программа содержит обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Структурированность учебного материала представлена в соответствии с основами компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операционный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые позволяют использовать в учебном процессе разнообразные формы обучения, содействующие развитию самостоятельности и творчества. Логикой изложения содержания каждого из разделов программы определяется этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»), перевод осваиваемых знаний в практические умения и навыки.

Внеклассное воспитание призвано содействовать развитию способностей и склонностей детей школьного возраста, воспитанию социальной активности, формированию интереса к труду, искусству, военно-патриотической деятельности, спорту,

организации разумного досуга и отдыха, укреплению здоровья. Широкий диапазон направленности задач и содержания различных форм организации внеклассной работы по физическому воспитанию, добровольность участия в ней обеспечивают возможность удовлетворения индивидуальных интересов школьников к занятиям физическими упражнениями.

Секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она помогает обучающимся поддерживать высокую двигательную активность, в режиме дня школьника, улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. В целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В соответствии с концепцией физического воспитания учебно-тренировочные группы по ОФП призваны решать следующие задачи:

- Закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры;
- Содействовать формированию жизненно необходимых физических качеств;
- Воспитывать у школьников общественную активность и трудолюбие;
- Развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности.

При обучении осваивается программа начальной подготовки. В этот период, помимо общей для всех лет задачи общеобразовательной школы укрепление здоровья, всесторонней физической, моральной и психической подготовки занимающихся, решается задача формирования специальных физических качеств (сила, быстрота, гибкость, прыгучесть, координация движений), приобретая навыки правильного выполнения движений.

Для занимающихся в спортивной секции «Общая физическая подготовка» предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Учителя-тренеры по общей физической подготовке должны постоянно контролировать успеваемость по другим предметам и поведения занимающихся в школе и вне её. Поддерживать связь с классными руководителями, по необходимости с учителями-предметниками и с родителями учащихся, занимающихся в группах общей физической подготовке.

Воспитательная работа в (УТГ) учебно-тренировочной группе осуществляется как в процессе занятий, так и во внеурочное время в форме коллективных и индивидуальных бесед, лекций, экскурсий, походов, посещения культурных и зрелищных мероприятий, спортивных состязаний, встреч с известными спортсменами, просмотре видеofilьмов и т.п.

Учитель-тренер должен повседневно приучать занимающихся к труду, работе в коллективе, доброжелательному отношению к товарищам по группе, взаимовыручке, помощи и сочувствию к ним.

Важную роль в процессе занятий играет целенаправленное воспитание моральных и волевых качеств; смелости, решительности, самообладанию, умению преодолевать трудности, проявлять волю в достижении поставленных целей, уважение к спортивному сопернику, умение побеждать и достойно встречать неудачи.

Большое значение в воспитательной работе имеет личный пример учителя-тренера: его организованность, дисциплинированность, ответственное отношение к работе, доброжелательность и требовательность к учащимся и к себе, эстетически безупречный внешний вид, манера общения.

Задачи:

- Приобщить, возможно, большое количество школьников к организованным занятиям физическими упражнениями и содействовать в выборе спортивной специализации;
- Улучшить физическую подготовленность учащихся и на этой основе содействовать успешному выполнению требований учебной программы.

### **Содержание курса по ОФП**

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты,

выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.



**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге,

на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15–20 см). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу-приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Теоретическая подготовка:**

- значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;
- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;
- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;
- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактике;
- правила игры, организация и проведение соревнований;
- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;
- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

#### **Общая физическая подготовка:**

- комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств (выносливость, настойчивость, воля, быстрота, сила, ловкость и т.д).
- развитие физических качеств с применением различных предметов: набивные мячи, скакалка, мячи, тренажеры, обручи и т.д.;
- легкоатлетические упражнения: эстафеты, челночный бег, бег 15, 30, 250, метров, кросс 500 до 1 000 метров, метание, прыжки в высоту и длину с места;
- гимнастические и акробатические упражнения:
- упражнения для развития силы, силовой и статической выносливости, - упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения, развивающие вестибулярную устойчивость и т.д.;
- подвижные спортивные игры: «салки», «попрыгунчики», «пустое место», мини-баскетбол, «перестрелка», «пионербол» и т.д.;
- сдача нормативов по физической подготовке.

#### **Специальная физическая подготовка:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании;
- упражнения для развития скорости и ловкости, быстроты зрительно-двигательной реакции на мяч, скорости перемещения и ориентации на поле;
- развитие скоростной силы, взрывной силы, выносливости и целеустремленность в атаке и отборе мяча;
- развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движения, скоростная обводка препятствий;
- специальные физические упражнения для развития прыгучести, прыжки в длину и в высоту;

- акробатические упражнения при отборе мяча. Специальные акробатические упражнения для тренировки вратаря.

#### **Техническая подготовка:**

- обучение технике игр без мяча: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестным и приставными шагами, прыжки толчком одной и двумя ногами, остановка прыжком и выпадом, повороты на месте и в движении переступанием и прыжком;
- обучение технике владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча, ведение мяча;
- серединой, внутренней и внешней частью подъема, носком, пяткой;
- обучение ведению мяча: ведение мяча шагом и бегом, с изменением направления;
- обучение подаче мяча, приему мяча, ловле мяча;
- обучение технике игры: основная стойка, ловля мяча снизу, сверху, с боку, в падении, отбивание мяча, передача мяча, бросок и выбивание мяча;

#### **Тактическая подготовка:**

- формирование устойчивой взаимосвязи между физической, специальной и тактико-технической сторонами подготовки;
- обучение индивидуальным тактическим действиям: выбор места, ведение мяча и обводка соперника, обманные действия, броски по кольцу, отбор мяча у соперника;
- обучение групповым тактическим действиям: передачи мяча, отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух, трех и более игроков, держания (закрывания) соперника;
- обучение командным тактическим действиям:

Образовательный процесс с учащимися, организуется в форме урока (по схеме):

Подготовительная, основная и заключительная части.

Завершение занятия должно настраивать на последующую работу и вызвать удовлетворение.

#### **Методическое обеспечение образовательной деятельности.**

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях учащиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1, 5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется: выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения в ОФП зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, просмотр видео, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

#### **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., «ГЦ 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., «ГЦ 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. 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.