

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Муниципальное образование город Ефремов
МКОУ "СШ № 9"

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол №1 от «29» 08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "СШ №9"

Трофимова Л.А.

Приказ № 16 от «30» 08. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
общей физической подготовке**

Возраст занимающихся: 6-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Младшая оздоровительная группа.

Старшая оздоровительная группа.

Автор составитель:

Нестеров Илья Игоревич, учитель физической культуры

Ефремов 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Актуальность программы	4
3	Возможность использования программы в других образовательных системах	5
4	Цель программы	5
5	Задачи программы	6
6	Отличительные особенности программы	6
7	Характеристика обучающихся по программе	7
8	Сроки и этапы реализации программы	9
9	Формы и режим занятий по программе	10
10	Ожидаемые результаты и форма их проверки	12
11	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	13
12	Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график	18
13	Содержание программы	25
14	Условия реализации программы	29
15	Список информационных ресурсов	33

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей от 6 до 17 лет. Программа направлена на развитие и укрепление здоровья обучающихся по средствам подвижных игр, формирование представлений, знаний об ОФП.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4 3172-14 и изменений к нему);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20;
- Устава МКОУ «СШ №9»

Программа ОФП предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Занятия ОФП доступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные её принципы и установки должны быть сохранены.

2. Актуальность программы

На основании результатов мониторинга образовательной деятельности МКОУ «СШ №9», спроса на дополнительные образовательные услуги по направлению «Общая физическая подготовка», был сделан вывод о необходимости в разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по ОФП.

Анализ педагогического опыта показал, что система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование навыков спортивного стиля жизни, совершенствование культуры двигательной и спортивной активности является фактором успешности человека, источником его физической и эмоциональной активности.

ОФП развивает все необходимые для здоровья качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), формирует личные качества ребёнка (общительность, волю, целеустремлённость, умение работать в команде).

Актуальность данной программы состоит ещё и в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества.

3. Возможность использования программы в других образовательных системах.

Обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения учебной и производственной практики и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой. МКОУ «СШ №9» взаимодействует с другими

образовательными учреждениями района в проведении как физкультурно – спортивных мероприятий, так и культурно – массовых.

4. Цель программы.

Совершенствование двигательных способностей обучающихся и укрепление здоровья, содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

5. Задачи программы.

Образовательные:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных физических возможностях организма;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;
- формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений на организм человека;
- формирование умений оценивать самочувствие по внешним показателям и внутренним ощущениям.

Развивающие:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- развитие, закрепление и совершенствование физических качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скорости, координации, выразительности движений.

Воспитательные:

- привитие интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- 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.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья посредством активных физических занятий, формирование навыков здорового образа жизни.

6. Отличительные особенности программы.

Отличительной особенностью является ориентирование программы на реализацию личностного потенциала ребёнка, каждому обучающемуся предоставляется возможность попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения.

Программа основана на следующих педагогических принципах:

- природосообразности (педагогический процесс построен согласно возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся);
- принцип обучения и воспитания в коллективе (принцип предполагает оптимальное сочетание коллективных, групповых и индивидуальных форм организации педагогического процесса);
- принцип преемственности, последовательности и систематичности педагогического процесса (направлен на закрепление ранее усвоенных знаний, умений, навыков, личностных качеств, их последовательное развитие и совершенствование);
- принцип доступности и посильности обучения и воспитания (учет реальных возможностей, предупреждение интеллектуальных, физических и нервно-эмоциональных перегрузок, отрицательно сказывающихся на физическом и психическом здоровье).

7. Характеристика обучающихся по программе.

Спортивно - оздоровительная группа формируется как из вновь зачисленных спортсменов, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия в других видах спорта, но желающих заниматься ОФП. Наполняемость групп 10-30 человек.

Для комплектации групп по ОФП по данной программе допускаются все лица с 6 до 17 лет, желающие заниматься ОФП и не имеющие медицинских противопоказаний. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 6-ти лет.

В данной программе учебный материал применяется, как для младшей, так и для старшей возрастных групп, поскольку имеет спортивно – оздоровительный характер и минимальный уровень сложности (ознакомительный).

В спортивно - оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, преимущественно оздоровительной направленности.

Младшая спортивно – оздоровительная группа: 6-11 лет;

Старшая спортивно – оздоровительная группа: 12-17 лет.

Формирование учебных групп:

Проведение занятий в разновозрастной группе имеет несколько положительных моментов:

- способность быстро перестроиться за старшими детьми в выполнении отдельных упражнений;
- своевременные подсказки младшим школьникам в выполнении отдельных упражнений;
- возможность учиться друг у друга (есть возможность посмотреть, как делают старшие дети и возникает желание повторить).

Для работы с разновозрастными детьми необходимо придерживаться следующих принципов:

- учет индивидуальности каждого ребёнка. Занятия проводятся таким образом, чтобы каждый ребенок получил физическую нагрузку с учетом его индивидуальных показателей;
- обеспечение свободы развития. В течение всего занятия дети выполняют упражнения под контролем тренера, после предварительного показа и краткого рассказа в зависимости от возраста учащихся. В конце каждого занятия выделяется время для свободной деятельности;
- на занятиях в разновозрастной группе нет четких рамок для выполнения определенных основных видов движений, так как младшие школьники смотрят на старших и пробуют выполнить упражнение более сложное. Занятия в разновозрастной группе способствует формированию у детей способности к взаимопомощи, сопереживанию, а также формирование у ребенка потребности в здоровом образе жизни, оценке своих физических возможностей и путей достижения поставленных целей.

Психологические аспекты обучения:

При реализации программы необходимо учитывать, что такие свойства личности как морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность – легко поддаются целенаправленному воздействию. Относительно стабильны - эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, переключение внимания. Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера-преподавателя и воспитанника. Воспитанник должен совершенно осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков. Тренер-преподаватель должен осознавать потребность передачи соответствующих знаний воспитаннику. Большое значение в воспитании имеет стимулирование деятельности (положительный пример,

поощрение). Для достижения высоких целей в обучении, следует активно формировать мотивацию. Очень важен индивидуальный подход.

8. Сроки и этапы реализации программы.

Программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень.

Обучение осуществляется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Срок реализации программы 1 год - 36 недель.

Количество часов в год - 36.

Продолжительность учебных занятий составляет 1 академический час - 1 раз в неделю.

Зачисление производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающегося и собеседования с ним.

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, в группы принимаются обучающиеся с 6 до 17 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно правил приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся утвержденных приказом. Содержание программы в старшей спортивно – оздоровительной группе:

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Группы	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю
Спортивнооздоровительный	Младшая	6-11 лет	10-30	1
	Старшая	12-17 лет	10-30	1

9. Формы и режим занятий по программе.

Основными формами реализации данной программы являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- тестирование и контроль;
- открытые занятия;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Формы проведения занятий разнообразны:

- по количеству детей участвующих в занятии:

а) фронтальная (работа со всеми одновременно),

б) групповая (разделение детей на группы для выполнения определенной работы),

в) индивидуальная (ребенку дается самостоятельное задание по отработке технических действий с учетом его возможностей).

- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося

– теоретические занятия, учебно - тренировочные игры, участия в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

Обучение ведется в форме групповых тренировочных занятий, на каждом занятии несколько минут уделяется теоретической подготовке (в виде устных сообщений, бесед, указаний и т.д.). На занятиях педагог обязательно работает с каждым учащимся индивидуально. Организовываются просмотры учебных видеофильмов, сдача нормативов, турниры среди групп.

Используются как традиционные, так и современные методы, побуждающие интерес к обучению;

учебные, способствующие приобретению знаний и умений;

методы, основанные воспитательными идеями, способствующие организации правильных взаимоотношений в команде;

методы стимулирования на успех;

поисковый и проблемный методы, метод перспективы, методы анализа и самоанализа действий, принятых решений, проблем, обеспечивающие умственное развитие; метод стимулирования на позитивную деятельность.

Самоконтроль за состоянием здоровья и взаимоконтроль, контрольно-коррекционный метод.

Методы проведения занятий:

Словесный: устное изложение техник выполнения различных видов упражнений, лекции.

Наглядный: демонстрация правильности выполнения упражнений, видов спортивных снарядов.

Практический: выполнение упражнений, тренировки, самостоятельная работа.

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

Структура занятия:

1 Этап. Подготовительная часть. Общее построение, приветствие, ознакомление с правилами поведения на занятии, техникой безопасности, постановка цели и задач занятия, разминка (упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

2 Этап. Основная часть. Повторение пройденного материала, получение и закрепление новых знаний, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжных гонок, подвижные и спортивные игры.

3 Этап. Заключительная часть. Заминка (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание), анализ работы, подведение итогов занятия.

10. Ожидаемые результаты и формы их проверки.

Личностные/воспитательные результаты:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Метапредметные/развивающие результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные/обучающие результаты.

В результате освоения данной программы, ребенок:

- будет знать историю развития легкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок, гимнастики;

- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (лёгкой атлетики, лыжных гонок, гимнастики);
- у детей будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, силы, быстроты, скорости, выносливости.

В ходе освоения программы обучающие сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП.

11. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Формами подведения итогов реализации программы является выполнение нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке.

В ходе освоения программы обучающие сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП.

По окончании первого полугодия осуществляется:

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода.

В конце учебного года:

Итоговый контроль – оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Анализ результатов выполнения нормативов позволяет сделать выводы о проведенной работе и оценить уровень освоения программы.

Контрольные нормативы (тесты) по общей и специальной физической подготовке для СОГ 6-17 лет.

Контрольные упражнения	Балл	Год обучения (лет)	
		6 - 11	12 - 17
Челночный бег 3*10 м	5	9.1	8.5
	4	10.1	9.3
	3	10.4	9.7
	5	5.7	5.0
	4	6.6	5.8

Бег 30 м. (сек)	3	7.0	6.6
Бег 500 м (сек)	5	2.15	2.10
	4	2.20	2.15
	3	2.25	2.20
Прыжок в длину с места (см)	5	150	160
	4	145	155
	3	140	150
Подтягивание на высокой перекладине	5	3	7
	4	2	5
	3	1	3
Сгибание рук	5	10	20
	4	9	18
	3	8	15
Передвижение на лыжах на выносливость (мет.)	5	2000	5000
	4	1500	4000
	3	1000	3000
Наклоны вперед	5	+5	+10
	4	+4	+8
	3	+3	+5

Оценка уровня готовности осуществляется по «Тестам подготовленности», результаты которых заносятся в сводный протокол:

(Пример)

№	Ф.И.О.	Тест	Балл	Тест	Балл	Тест	Балл
1.							
2.							

Итоги выполнения нормативов (тестов) из сводного протокола заносятся в «диагностическую карту» в виде суммы баллов согласно таблице оценок.

Таблица оценок:

	6-17 лет
max	40
min	24

12. Учебный план.

Год обучения	Возраст	Рекомендуемое количество детей в группе	Занятия				Формы аттестации
			Продолжительность одного занятия	Занятий в неделю	Занятий в год	Часов в год	
СОГ	6 – 11	10-30	45 минут	1	36	36	Наблюдение, выполнение контрольных тестов
	12 - 17	10-30	45 минут	1	36	36	

Учебно – тематический план

Учебно -тематическое планирование в младшей спортивно – оздоровительной группе

Программа в младшей (6 -11 лет) группе рассчитана на 1 занятие в неделю, 36 недель, всего 36 часов.

Продолжительность занятий - 45 минут.

Место проведения: спортивный зал, стадион.

№	Название темы	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по	1		Фронтальная

	ОФП			
2	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль			Фронтальная
3	Правила занятий ОФП			Фронтальная
4	Легкая атлетика		6	Комбинированная
5	Гимнастика		6	Комбинированная
6	Атлетическая гимнастика		4	Комбинированная
7	Лыжные гонки		10	Комбинированная
8	Спортивные игры		8	Комбинированная
9	Контрольные испытания, соревнования		1	Комбинированная
10	Всего часов	1	35	

**Учебно – тематическое планирование в старшей
спортивно – оздоровительной группе**

Программа в младшей (12 -17 лет) группе рассчитана на 1 занятие в неделю, 36 недель, всего 36 часов.

Продолжительность занятий - 45 минут.

Место проведения: спортивный зал, стадион.

№	Название темы	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1		Фронтальная
2	Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль			Фронтальная
3	Правила занятий ОФП			Фронтальная
4	Легкая атлетика		6	Комбинированная
5	Гимнастика		6	Комбинированная
6	Атлетическая гимнастика		4	Комбинированная
7	Лыжные гонки		10	Комбинированная
8	Спортивные игры		8	Комбинированная
9	Контрольные испытания, соревнования		1	Комбинированная
10	Всего часов	1	35	

Календарный учебный график
Младшая спортивно – оздоровительная группа.

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов всего	Форма занятия	Форма контроля
	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1	Теоретическое	Опрос
Легкая атлетика				
	Правила занятий по легкой	1	Комплексное	Опрос
	атлетике. ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега.			Текущий
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега. Игра «Салки»	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Соревнования по кроссу.	1	Комплексное	Контрольные испытания
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков. Игра «Перестрелка».	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков. Игра «Море волнуется – раз».	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам метания. Игра «Салки».	1	Комплексное	Текущий
Гимнастика				
	Правила занятий по гимнастике. ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Комплексное	Зачёт Текущий

	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения на снарядах.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Эстафеты, «Весёлые старты» с элементами гимнастики.	1	Комплексное	Контрольные испытания

Атлетическая гимнастика

	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Комплекс ОРУ без предмета. Разучивание подводящих упражнений.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Сдача контрольных нормативов.	1	Комплексное	Контрольные испытания

Лыжные гонки

	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
--	--	---	------------------------------	------------------

	ОРУ – 5 мин. Игра «Удержание равновесия».			
	ОРУ - 5мин. Способы передвижения на лыжах: -попеременный двухшажный; -попеременный четырёхшажный. Игра «Общий старт».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - одновременный бесшажный;	1	Комплексное	Опрос Текущий

	<ul style="list-style-type: none"> - одновременный двухшажный; - одновременный одношажный. Игра «Переноска палок».			
	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: <ul style="list-style-type: none"> - с попеременного двухшажного на одновременные; - с одновременных на попеременные. Игра «Старт шеренгами».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы подъёма. Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы торможения. Игра «Быстрая команда».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы поворотов. Игра «С горы в ворота»	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Стойки при спуске. Игра «Встречная эстафета»	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Игра «Командная гонка».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Соревнования 1 – 2 км.	1	Комплексное	Контрольные испытания
Спортивные игры				
	Техника безопасности при занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов баскетбола.	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Эстафеты с баскетбольными	1	Комплексное	Текущий

	мячами.			
Техника безопасности при занятиях по пионерболу. Правила игры в пионербол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов пионербола.	1	Комплексное	Опрос Текущий	
ОРУ – 5 мин. Упражнения с волейбольным мячом. Игра в пионербол.	1	Комплексное	Текущий	
ОРУ – 5 мин. Подвижные игры с элементами пионербола. Игра в пионербол.	1	Комплексное	Текущий	
Техника безопасности при занятиях по футболу. Правила игры в футбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов футбола.	1	Комплексное	Опрос Текущий	
ОРУ – 5 мин. Элементы игры в футбол. Игра в футбол.	1	Комплексное	Текущий	
Праздник здоровья. Итоговая диагностика по курсу.	1	Комплексное	Опрос Зачёт	

Старшая спортивно – оздоровительная группа

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов всего	Форма занятия	Форма контроля
	Вводное занятие. Комплектование. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по ОФП	1	Теоретическое	Опрос
Легкая атлетика				
	Правила занятий по легкой атлетике. ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега.	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам ходьбы и бега.	1	Комплексное	Текущий

	ОРУ – 5 мин. Соревнования по кроссу.	1	Комплексное	Контрольные испытания
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам прыжков.	1	Комплексное	Текущий

	ОРУ – 5 мин. Обучение различным видам метания.	1	Комплексное	Текущий
--	---	---	-------------	---------

Гимнастика

	Правила занятий по гимнастике. ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Организующие команды и приемы.	1	Комплексное	Зачёт Текущий
	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения на снарядах.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Гимнастические упражнения.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Эстафеты, «Весёлые старты».	1	Комплексное	Контрольные испытания

Атлетическая гимнастика

	Техника безопасности при занятиях в тренажерном зале. Комплекс ОРУ без предмета. Разучивание подводящих упражнений.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Комплекс.	1	Комплексное	Текущий

	ОРУ – 5 мин. Сдача контрольных нормативов.	1	Комплексное	Контрольные испытания
Лыжные гонки				
	Техника безопасности при занятиях на лыжах. ОРУ – 5 мин. Игра «Удержание равновесия».	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ - 5мин. Способы передвижения на лыжах: -попеременный двухшажный; -попеременный четырёхшажный. Игра «Общий старт».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - одновременный бесшажный; - одновременный двухшажный; - одновременный одношажный. Игра «Переноска палок».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы передвижения на лыжах: - с попеременного двухшажного на одновременные;	1	Комплексное	Опрос Текущий

	- с одновременных на попеременные. Игра «Старт шеренгами».			
	ОРУ – 5 мин. Способы подъёма. Игра «Быстрый лыжник».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Способы торможения. Игра «Быстрая команда».	1	Комплексное	Опрос Текущий

	ОРУ – 5 мин. Способы поворотов. Игра «С горы в ворота»	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Стойки при спуске. Игра «Встречная эстафета»	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Игра «Командная гонка».	1	Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Соревнования 3 - 5 км.	1	Комплексное	Контрольные испытания
Спортивные игры				
	Техника безопасности при занятиях по баскетболу. Правила игры в баскетбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов баскетбола.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	Комплексное	Текущий
	Техника безопасности при занятиях по пионерболу, волейболу. Правила игры в пионербол, волейбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов пионербола, волейбола.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий
	ОРУ – 5 мин. Упражнения с волейбольным мячом. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Комплексное	Текущий
	ОРУ – 5 мин. Подвижные игры с элементами пионербола. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Комплексное	Текущий
	Техника безопасности при занятиях по футболу.	1	Теоретическое Комплексное	Опрос Текущий

	Правила игры в футбол. ОРУ – 5 мин. Освоение простых элементов футбола.			
	ОРУ – 5 мин. Элементы игры в футбол. Игра в футбол.	1	Комплексное	Текущий
	Праздник здоровья. Итоговая диагностика по курсу.	1	Комплексное	Опрос Зачёт

13. Содержание программы.

Содержание программы в младшей спортивно – оздоровительной группе:

- 1 раздел (1 час) - Входная диагностика. Правила ТБ при проведении занятий.
- 2 раздел (6 часов) - легкая атлетика;
- 3 раздел (6 часов) - гимнастика;
- 4 раздел (4 часа) - атлетическая гимнастика;
- 5 раздел (10 часов) - лыжные гонки;
- 6 раздел (8 часов) - спортивные игры;
- 7 раздел (1 час) - итоговое занятие. Итоговая диагностика.

Содержание программы в старшей спортивно – оздоровительной группе:

- 1 раздел(1 час) - Входная диагностика. Правила ТБ при проведении занятий.
- 2 раздел (6 часов) - легкая атлетика;
- 3 раздел (6 часов) - гимнастика;
- 4 раздел (4 часа) - атлетическая гимнастика;
- 5 раздел (10 часов) - лыжные гонки;
- 6 раздел (8 часов) - спортивные игры;
- 7 раздел (1 час) - итоговое занятие. Итоговая диагностика.

Знакомство с обучающимися, изучение правил поведения на занятиях в спортивном, тренажёрном зале, на стадионе и лыжной трассе. Инструктаж по технике безопасности.

Врачебный контроль, гигиена и самоконтроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, основные причины травматизма. Техника оказания первой медицинской помощи.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и равномерно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах; приседания; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; 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.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения и повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения 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 вися; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами—броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

Легкая атлетика:

Обучение различным видам ходьбы и бега: объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам ходьбы и бега. Описание техники выполнения ходьбы и бега.

Обучение ходьбе - с соблюдением интервала, в колонне, в шеренге, на носках, пятках, наружной и внутренней части стопы, по разметке, с преодолением препятствий. Обучение бегу - обычный бег, на носках, с забрасыванием голени, с высоким подниманием бедра, в колонне, в шеренге, со сменой направляющего, медленный бег на выносливость. Бег не сгибая колени, ходьба на носках, пятках, прогнувшись. Обучение простым эстафетам.

Обучение различным видам прыжков и метаний: объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков и метаний. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки. Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега.

Обучение метанию малого мяча в даль, метание мяча с попаданием в горизонтальную и вертикальную цель.

Игра «Салки»

Игроки разбегаются, вода (квач) их догоняет и пытается дотронуться рукой — осалить. Если у него это получилось, осаленный становится водой, громко объявляя об этом всех участникам, и так до бесконечности, пока все не устанут.

Игра «Перестрелка»

Играют на волейбольной площадке (или чертят квадраты примерно такого же размера). Играющие разделяются на две команды, в каждой назначается капитан (вышибала). Команды становятся в квадраты, капитаны за лицевыми линиями площадки, на противоположных сторонах, т.е. так, чтобы между капитаном и его

командой находилась команда противника. Играют волейбольным мячом. Вначале между капитаном и игроками его команды, которым по жребию досталось право начать игру, проводится два раза переброска мяча: капитан бросает мяч в поле, ему его возвращают. Это делается, для того чтобы игроки другой команды имели время занять удобные места на площадке. Третьим броском можно начать пятнать. Игрок, задетый мячом, который в него бросили, должен покинуть поле и перейти к своему капитану. Попадание не засчитывается, если мяч попал в голову. При ловле или любом другом попадании в игрока отскочивший мяч может быть поднят. Но если он выкатился за пределы площадки на сторону противника, команда теряет его. Когда в команде все игроки выбиты с поля, на поле выходит капитан, (он может выйти на поле в любое время, но только если его команда владеет мячом). На месте капитана на лицевую линию поля становится один из выбитых или находящийся в поле игрок. При выходе на площадку капитана снова делается два раза переброска, а с третьего раза уже можно начать пятнать. Выигрывает команда, выбившая с поля всех игроков противника (включая вышедшего на поле капитана).

Игра «Море волнуется раз...»

С помощью считалочки выбирается водящий. Он отворачивается и говорит:

«Море волнуется раз, море волнуется

два, море волнуется три, морская

фигура на месте замри!»

Игроки в это время раскачиваются и кружатся, расставив в руки стороны. При слове «замри», замирают в позе, изображая любой предмет или животное, имеющее отношение к морской тематике. Это могут быть: корабль, краб, дельфин, пират, чайка и т.д.

Далее ведущий подходит к кому-то из игроков и дотрагивается до него «оживляя» фигуру. Игрок начинает двигаться, показывает свое «представление», так, чтобы ведущий узнал что за фигуру изображает игрок.

Тот, кто изобразит наименее похоже, становится «водящим» и игра начинается сначала.

Гимнастика:

Освоение базовых элементов гимнастики: объяснение правил техники безопасности при обучении элементам гимнастики. Описание техники выполнения элементов гимнастики.

Организуемые командные приемы. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом. Гимнастические упражнения на снарядах. Упражнения

в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360°. Различные соскоки. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Прыжки со скакалкой.

Преодоление полосы препятствий элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Обучение упражнениям для формирования правильной осанки: с использованием гимнастической стенки, гимнастической скамейки.

Гимнастические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Упражнения на равновесие. Эстафеты: с использованием гимнастической скамейки, выполняя по ходу эстафеты простые гимнастические элементы.

Атлетическая гимнастика:

Комплекс (количество нагрузки и повторов зависит от возраста обучающегося):

- жим штанги (гантелей) лежа широким хватом;
- тягаштанги (гантелей) в наклон средним хватом;

- приседсоштангой (блином)наплечах;
- поднятие туловища;
- упражнения с эспандером для лыжника;
- отжимания от пола, подтягивания на перекладине;
- бег, ходьба на беговой дорожке;
- езда на велотренажёре;
- упражнение «планка»;
- занятия на тренажёрах.

Сдача контрольных нормативов: поднятие туловища, отжимания от пола, подтягивания на перекладине, упражнение «планка».

Лыжные гонки:

Объяснение правил техники безопасности при обучении на лыжах.

Краткая характеристика техники лыжных ходов. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Основные способы передвижения на лыжах классическим стилем:

- попеременный двухшажный;
- попеременный четырехшажный;
- одновременный бесшажный;
- одновременный двухшажный;
- одновременный одношажный;
- с попеременного двухшажного на одновременные;
- с одновременных на попеременные.

Способы подъёма:

- скользящим и ступающим шагом (попеременными ходами);
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

Способы торможений:

- упором

-«ПЛУГОМ»

- боковым соскальзыванием.

Способы поворотов:

- повороты переступанием;

-повороты рулением;

- повороты махом.

Стойки при спуске:

- основная;

- передняя;

- задняя.

Игры на лыжах:

«Удержание равновесия»

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

«Общий старт»

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки. Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

«Переноска палок»

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

«Старт шеренгами»

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

«Быстрый лыжник»

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается

повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

«Быстрая команда»

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

«С горы в ворота»

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

«Встречная эстафета с переноской палок»

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

«Командная гонка»

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему

участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время.

Спортивные игры:

Освоение простых элементов баскетбола. Объяснение безопасности при освоении простых правил техники элементов баскетбола. Описание техники выполнения простых элементов баскетбола.

Общеразвивающие и имитационные упражнения развивающие мышцы рук. Элементы баскетбола: простые броски, передачи в шеренгах, передачи из различных исходных положений, броски мяча по кольцу. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами метания.

Освоение элементов пионербола и волейбола. Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов пионербола и волейбола. Описание техники выполнения простых элементов пионербола и волейбола.

Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Ловля мяча индивидуально, стоя на месте. Бросок мяча двумя руками снизу, из-за головы, от плеча. Подвижные игры с элементами волейбола.

Освоение простых элементов игры в футбол. Объяснение правил техники безопасности при освоении простых элементов игры в футбол. Описание техники выполнения простых элементов игры в футбол.

Элементы игры в футбол: в шеренгах передача мяча друг другу основными способами (носком, внутренней части стопы, наружной частью стопы, подъёмом стопы), остановка мяча. Элементы игры в футбол: ведение мяча по прямой линии, с обводкой предметов (кегли, кубики). Элементы игры в футбол: удары по воротам без вратаря. Подвижные игры с элементами игры в футбол.

14. Условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы заключается в планировании учебных занятий; применении приемов, форм и методов подготовки обучающихся через ОФП. Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается педагогом индивидуально в соответствии с целями и задачами занятия: карточки со схемами и описанием упражнений.

Методическое обеспечение также включает врачебный контроль и самоконтроль за здоровьем обучающихся.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

Образовательные методы:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль усвоения программы;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

Методы организации занятий:

- фронтальный
- групповой;
- поточный.

Методическое обеспечение программы:

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному проведению занятий;
- плакаты, брошюры;
- разработки игр, викторин, бесед, конкурсов;

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивные маты для занятий;
- спортивные мячи;
- мячи для игр;
- кубики, гантели;
- скакалки, обручи;
- гимнастические скамейки;
- сетка волейбольная;

- щиты с кольцами;
- секундомер, свисток;
- лыжный инвентарь.

15. Список информационных ресурсов.

Список рекомендованной литературы для обучающихся:

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2021.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2020
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2020.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,2021.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2023.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 2022.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2021.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2020.

9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2024.

Список рекомендованной литературы для педагога:

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Составитель Карчина З.Л. - М., 2020.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,2020.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 2021.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2021.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 2020.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,2021
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2020
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 2021.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 2022.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,2021.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 2020.

12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 2021 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2020.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2020.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 2021.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,2022
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 2021.
18. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 2021.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2020.

Интернет-ресурсы:

1.<http://www.100let.net/index.htm>

2.<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>

3.<http://www.chudopredki.ru>

4.<http://detlan.ru>

5.<http://festival.1september.ru>

6.<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

Интернет- ресурсы для обучающихся и родителей:

1.<http://igra-naroda.ru>

2.<http://www.pravilaigr.ru>

3.<http://azbuka-igr.ru>