

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы №11

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 11
Е.В. Андрашитова
приказ от «31» 08.2023г. № 97-а

Дополнительная общеразвивающая программа

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

направление: физкультурно-спортивное

возраст детей: 9-10 лет

срок реализации: 1 год

Разработчик:
И.М. Чекмарева

г. Серов, 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) МБОУ СОШ № 11 разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»; Положения «О дополнительной общеразвивающей программе» МБОУ СОШ № 11

Адресат – обучающиеся от 9 до 12 лет, количество детей: до 15 человек.

Программа рассчитана на 2 группы.

Режим занятий – проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Объем программы – 34 часа в год.

Срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебные недели).

Формы обучения – фронтальная, индивидуальная, групповая.

Виды занятий – беседа, практическое занятие, соревнования.

Формы подведения результатов – практическое занятие, сдача контрольных нормативов.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Содержание

№	Наименование раздела	Стр.
1	Комплекс основных характеристик Программы «Общая физическая подготовка»	4
2	Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	12
3	Список литературы	16

Комплекс основных характеристик Программы «Общая физическая подготовка»

Пояснительная записка

Направленность Программы – физкультурно-спортивное.

Актуальность Программы - Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия в секции «Общая физическая подготовка» для учащихся 3-х классов 1 раз в неделю.

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.

Отличительные особенности Программы:

- секция общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задает определенную логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, координации в движении, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в начальной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Адресат Программы - возраст учащихся 9-12 лет. Возраст и категория обучающихся (краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики), число детей, одновременно находящихся в группе (от 7 до 15 человек);

Программа рассчитана на возраст от 9 лет до 12 лет.

Период реализации программы включает в себя один возрастной период.

Дети этого возраста очень подвижны, энергичны. При формировании двигательной функции детей необходимо учитывать координационную сложность применяемых упражнений, их влияние на вегетативные органы и энергетические затраты при их выполнении.

Дети способны оценивать пространственные, временные и силовые характеристики в сравнительно несложных движениях; при специальном обучении эта способность улучшается.

Аналитическая деятельность младшего школьника развивается в направлении от наглядно-действенного к абстрактно-умственному анализу; от анализа отдельного предмета, явления к анализу связей и отношений между предметами и явлениями.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Педагог имеет возможность с учетом местных традиций и личных творческих наклонностей, исходя из времени года и погодно-климатических условий, самостоятельно распределять последовательность изучения тем программы. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Преподаватель должен воспитывать у обучающихся умения и навыки самостоятельного принятия решений, неукоснительного выполнения требований.

Обязательным условием является практическое участие обучающихся в подготовке и проведении соревнований. Практические умения и навыки отрабатываются на занятиях в помещении и на местности (на пришкольном участке, стадионе, в лесу) в зависимости от темы занятия и времени года.

В период осенних, зимних, весенних каникул практические навыки отрабатываются в многодневных степенных и категоричных походах, на соревнованиях и других туристско-краеведческих мероприятиях. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности (физические упражнения; подвижные игры, прогулки), так и познавательно творческой деятельности (беседы; просмотр видеосюжетов, фильмов). Особое внимание следует уделить общей и специальной физической подготовке обучающихся.

Каждое мероприятие должно предполагать общее оздоровительно-закаливающее воздействие на организм обучающихся, нормализацию всех его функций.

Режим занятий – продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 1 занятия.

Объем Программы – 34 часов. Программа рассчитана на 1 часа в неделю, на обучение в течение одного года.

Срок освоения Программы: 1 год.

Формы обучения – фронтальная, индивидуальная и групповая.

Виды занятий – групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

- занятия оздоровительной направленности;

- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Формы подведения результатов: сдача контрольных нормативов, сдача нормативов ГТО (Готов к труду и обороне).

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом. В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Обучающие:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Воспитывающие:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Развивающие:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.
- общее повышение уровня физических возможностей организма.
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков
- всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I	Основы знаний	3	3	-	
1	Травматизм в спорте, причины.	1	1	-	беседа, инструктаж
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-	беседа
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	беседа, контрольное тестирование
II	Специальная физическая подготовка (СФП)	26	1	25	
1	Основы видов спорта.	3	1	2	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	8	-	8	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость.	5	-	5	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	5	-	5	выполнение контрольных упражнений
5	Соревнования и конкурсы	5	-	5	выполнение контрольных упражнений праздники «Здоровья»
IV	Контрольные испытания	5	-	5	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов – 34	34	4	30	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизм в спорте, причины. (1 час)

Теория. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок
- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.
- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Практика.

Ожидаемый результат. Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП.

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

Практика.

Ожидаемый результат. Знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

Формы контроля: беседа.

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Теория. Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Практика.

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

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП). (26 часов)

1. Основы видов спорта (3 часа)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Легкая атлетика.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры. (8 часов)

Теория.

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Упражнения на быстроту, гибкость, силу, ловкость, выносливость. (5 часов)

Теория.

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, силы, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (5 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы (5 часов)

Теория.

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования - эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Ожидаемый результат. Развить физические качества: быстроту, силы, гибкости, выносливость, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 3. Контрольные испытания. (5 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- 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.

Метапредметные результаты

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Предметные результаты:

- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные

способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка);

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы гигиены;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Свисток;

USB-колонка;

Маты

Информационное обеспечение

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://multiurok.ru/files/sbornik-podvizhnykh-igr-1.html>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://summercamp.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html>

Кадровое обеспечение программы: В реализации программы участвует: 1 педагог дополнительного образования.

Важным условием, необходимым для реализации программы является умение педагога осуществлять личностно-деятельностный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять инновационные образовательные технологии.

Оценочные материалы

№ п/п	Наименование	Дев. 9-10 лет	Мал. 9-10 лет
1.	Бег 30 м (сек)	5.3-7.0	5.1-6.8
2.	Челночный бег 3 x 10 м(сек)	9.3-10.8	8.8-10.2
3.	Прыжок в длину с места (см)	110-160	120-175
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	70-90	60-80
5.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	110-130	140-160
6.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	7-9	7-9
7.	Перебрасывание мяча в паре разными способами (раз)	12-15	12-15
8.	Статическое равновесие (сек)	15	15
9.	Подъем туловища (раз)	26-30	21-25
10.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	10	10
11.	Бег на выносливость (м)	200-400	200-500
12.	Подтягивание в висе (раз)	5	5

Нормативы ГТО

№	2 ступень (9-10 лет) Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронза	Серебро	Золото	Бронза	Серебро	Золото
1	Бег на 30 м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000м, (с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	5	-	-	-
	или на низкой перекладине, раз	9	12	20	7	9	15
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Испытания (тесты) по выбору)							
5	Челночный бег 3х10м	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловище из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	Или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности, (мин,с)	18,0	16,0	13,0	19,0	17,30	15,0
10	Плавание на 50м, (мин, с)	3,0	2,40	2,30	3,0	2,40	2,30
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

Методические материалы

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
3. В.И.Гришков. Детские подвижные игры.— Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
4. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
5. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
6. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.
7. Манжелей И. В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособие. — Тюмень, 2010.
8. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и наука РФ от 17.03.2015 № 06-259

«Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».

9. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

10. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от 04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

11. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

12. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП с игровыми элементами, участие детей в «Весёлых стартах» и праздниках.

Форма аттестации, контроля и оценочные материалы

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

Список литературы

Список литературы для детей

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
8. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

Список рекомендованной литературы для родителей

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

Список 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.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996213

Владелец Андрашитова Елена Владимировна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025