

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Рефтинское специальное учебно – воспитательное учреждение закрытого типа»
(Рефтинское СУВУ)

СОГЛАСОВАНО:
Методический совет
протокол № 1 от 31.08.2023 г.
Председатель: А.В. Фадеев

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Рефтинского СУВУ
Фадеев А.В.
« 31 » 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

(общая физическая подготовка)

на 2023 – 2024 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Фетисов С.Г.,
педагог дополнительного
образования

РАССМОТРЕНО:

Методическим объединением СОВП

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Руководитель _____ О.В.Горелова

СОГЛАСОВАНО:

Методическим советом

протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Председатель _____ А.В.Фадеев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	4
2. Результаты освоения программы	6
3. Учебно-тематическое планирование	8
4. Содержание курса	10
5. Материально-техническое обеспечение	14
6. Список используемой литературы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа дополнительного образования «Путь к здоровью» (общая физическая подготовка) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа составлена на основе материала, который изучается на уроках физической культуры в общеобразовательной школе исходя из содержания примерной федеральной программы (В. И. Лях, М.Ю. Виленский).

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку обучающихся, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;
- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении обучающимися учебного предмета и обеспечивает перевод освоенных 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. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих обучающихся, методическим советом учреждения определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углублённое изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие

координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Адресат программы. Программа рассчитана на 4,5 час/нед для одной группы обучающихся, всего групп – 2. Итого на обучение в течение одного года общий объем – 180 часов. Продолжительность реализации программы - 1 год.

Средний возраст обучающихся 11-17 лет.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа рассчитана на детей от 11 до 17 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности обучающихся в учреждении, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Работа проводится систематически по программе.

Уровень реализуемой программы – базовый.

Цели и задачи программы

Цель:

В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения обучающихся, в том числе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию обучающихся.

Создание условий для развития двигательных способностей обучающихся, приобщение их к систематическим спортивным занятиям и подготовка обучающихся к выполнению физкультурно-спортивного комплекса ГТО, вошедшего в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

В соответствии с целью формируются следующие **задачи:**

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- 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.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании реализации программы ожидается:

- 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 правильного питания;
- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- 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 само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

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);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

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

- подготовительная часть (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основная часть (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительная часть (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе с одного уровня на другой. 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.

Оценочные средства:

№ п/п	Наименование	Начальный уровень	Средний уровень	Выше среднего уровень	Высокий уровень
1.	Бег 10 м (сек)		2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	9.2-7.9	8.4-7.6	8.0-7.4
3.	Челночный бег 3х 10 м (сек)	14.5-13.5	13.2-12.2	12.0-11.2	11.2-9.9
4.	Прыжок с места (см)	55-70	70-100	85-105	100-125
5.	Прыжки через скакалку (раз)		1-3	3-15	7-21
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1 кг (см)	117-185	187-270	221-303	242-360
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр (м)	2.5-5.5	3.9-7.5	4.4-9.8	6.0-13.9
		2.0-4.8	1.8-3.7	3.2-5.9	5.0-10.8
8.	Подбрасывание и ловля мяча (раз)	5-10	15-25	26-40	45-60
9.	Отбивание мяча (раз)	5-7	7-10	10-15	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,м.	1-1.5	1.5-2.5	3.0-4.0	3.0-5.0

11.	Статическое равновесие (сек)	10	12-20	25-35	35-42
12.	Подъем туловища (раз)		11-17	12-25	15-30
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	3-6	4-7	5-8
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	600-750	680-1500	900-2000
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	1500-2000	200-2500	2000-3000

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	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	Общая физическая подготовка (ОФП)	90	2	88	
1	Строевые упражнения.	5	-	5	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	25	-	25	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	3	-	3	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	15	-	15	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	15	1	14	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	17	-	17	выполнение

					контрольных упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	10	1	9	выполнение контрольных упражнений
III	Специальная физическая подготовка (СФП)	83	5	78	
1	Основы видов спорта.	16	2	14	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	30	-	30	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	6	-	6	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	15	2	13	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	10	-	10	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	6	1	5	выполнение контрольных упражнений
IV	Контрольные испытания	4	-	4	выполнение контрольных упражнений и тестов
V	Итого часов	180	10	170	

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы знаний. (3 час)

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 (2 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 спортивное оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

Формы контроля: беседа, контрольное тестирование.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (90 час)

1. Строевые упражнения (5 час)

Теория.

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. Общеразвивающие упражнения в строю.

Ожидаемый результат. Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) (25 час)

Теория.

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Ожидаемый результат. Владение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3. Дыхательная гимнастика (3 час)

Теория.

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Ожидаемый результат. Научить детей правильно вдыхать через нос. Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.Корригирующая гимнастика (15 час)

Теория.

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Ожидаемый результат. Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика (15 час)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

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

Ожидаемый результат. Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег (17 час)

Теория.

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Ожидаемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты (10 час)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Ожидаемый результат. Развить навык взаимодействия обучающихся, ловкость, внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (83 час)

1.Основы видов спорта (16 час)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

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

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры (30 час)

Теория.

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

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

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 час)

Теория.

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

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

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (25 часов)

Теория.

Практика. Спортивные игры.

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

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы (10 часов)

Теория.

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

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

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздники «Здоровья»

Раздел 4. Двухсторонние игры (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

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

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы (4 часа)

Теория.

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат. Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

Темы занятий:

Раздел 1. Основы знаний

1. Травматизм в спорте, причины
2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

Раздел 2. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения без предметов
3. Общеразвивающие упражнения с партнёром
4. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах
5. Дыхательная гимнастика
6. Акробатические упражнения
7. Преодоление полосы препятствий
8. Выполнение гимнастических упражнений
9. Оздоровительный бег:
 - Медленный бег
 - Бег на короткие дистанции
 - Эстафетный бег
 - Кросс 500 м
 - Кросс 1000 м
10. Оздоровительная гимнастика
11. Прыжки в длину с разбега
12. Прыжки в высоту с разбега
13. Метание гранаты в цель на дальность
14. Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

1. Волейбол. Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками. Приём мяча снизу двумя руками.
2. Отбивание мяча в прыжке. Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите.
3. Учебные игры. Контрольные игры. Судейская практика
4. Баскетбол. Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении
5. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой
6. Штрафной бросок. Инструкторская практика. Перехват, вырывание, забивание мяча

7. Выбор места. Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях
8. Футбол. Удары на точность, силу, дальность. Остановки мяча. Ведение мяча. Финты. Отбор мяча
9. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика
10. Групповые и командные действия. Тактика игры в защите. Судейская практика
11. Групповые и командные действия. Соревнования по футболу
12. Настольный теннис. Чередование приёмов игры по заданным квадратам. Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам
13. Контрудары. Тактика парной игры. Варианты тактики парной игры
14. Контрольные соревнования по настольному теннису
15. Подвижные игры
16. Упражнения на ловкость
17. Упражнения на координацию движений
18. Упражнения на гибкость
19. Упражнения на быстроту
20. Упражнения на выносливость
21. Спортивные игры
22. Соревнования по ОФП
23. Соревнования по СФП
24. Соревнования – эстафеты
25. Соревнования «Веселые старты»
26. Соревнования-поединки
27. Двухсторонние игры
28. Контрольные нормативы

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;
Стадион;
Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;
Баскетбольные мячи;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Маты

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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.