

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»

«Принято»  
Протокол педсовета  
№ 1 от 30.08.2024 г.



«Утверждаю»  
Директор MAOU СОШ №4  
/Л.В. Новоселова/

Приказ № 01-06/304  
от 30.08.2024 г.

## **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общездоровьесберегающая подготовка»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Уровень программы: базовый

Составитель:

Клименко Лидия Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Алапаевск  
2024г.

## Раздел 1. Основные характеристики

### Пояснительная записка

Программа «Общефизическая подготовка» разработана на основе нормативно-правовых документов:

– Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

– Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утв. Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской обл. от 26.10.2023 № 1104-д;

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МАОУ СОШ №4, утв. Постановлением Администрации МО город Алапаевск №398-П от 25.03.2019 года. Лицензия № 17180 - выдана 22.04.2013 Министерством общего и профессионального образования Свердловской области, бессрочно. Свидетельство о государственной аккредитации Серия 66A01№000239 рег. №8710 от 16 сентября 2015 год, срок действия до 28.04.2027 года;

- Рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №4.

**Направленность.** Программа «Общефизическая подготовка» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность.** В «Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года» (Постановление Правительства Свердловской области № 900-ПП от 07 декабря 2017 года "Об утверждении стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года") одним из стратегических направлений развития системы воспитания определено «Физическое развитие и формирование культуры здоровья».

Программа «Общефизическая подготовка» способствует физическому развитию школьников. В процессе освоения программы, обучающиеся осваивают основы физической культуры и правила выполнения физических упражнений, необходимые для укрепления здоровья, разовьют устойчивое желание вести здоровый образ жизни.

**Адресат.** Программа предназначена для обучающихся 7-13 лет.

Для детей 7-10 лет характерны любознательность, впечатлительность, потребность ощущать себя облеченными ответственностью, потребность в познании окружающего мира. Ребёнок впервые встречается с новым для себя способом взаимодействия со взрослым человеком.

Для детей 11-13 лет характерны продолжающиеся двигательные совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности, умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость.

Общездоровья подготовка способствует повышению тонуса и работоспособности как физической, так и умственной, а также укреплению здоровья.

Число детей, одновременно находящихся в группе 20- 25.

Группа формируется на основе решения обучающихся заниматься спортом.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 2 часа с 10-ти минутным перерывом между часами одного занятия на отдых. Длительность 1 часа занятий 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет в 1 год – для 1-4 кл. – 68 часов, для 5-7 кл. – 68 часов.

**Срок реализации программы – 1 год**

**Уровень программы:** Базовый.

**Перечень форм обучения:** групповые и индивидуальные формы занятий.

**Перечень видов занятий:** Беседа, лекции, практические занятия, инструктажи, открытые занятия, тренировочные, игровые занятия.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** тест, выполнение контрольных упражнений, дневник достижений.

### **Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы –** создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

#### **Задачи**

*Обучающие:*

- овладеть основными техниками различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и д.р.);
- овладеть различными способами эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов в пространстве;

- усвоить основные теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности;

- способствовать развитию ловкости, скорости, мышечной выносливости, гибкости, силы, развития координации движений, равновесия, точности, баланса, умения ориентироваться в пространстве.

*Развивающие:*

- научить самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, планировать пути достижения целей, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- развивать способность к самоконтролю за качеством выполняемых движений;

- совершенствовать навыки работы в команде, коллективе;

- стимулировать участие в соревновательной деятельности.

*Воспитательные:*

- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

- способствовать воспитанию привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.

### **Содержание общеразвивающей программы Учебно-тематический план**

№	Название тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретические знания	2	2	-	тест
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	4	4	-	тест
3.	Основные виды спорта	27	2	25	тест
4.	Подвижные игры	25	-	25	выполнение контрольных упражнений
5.	Соревнования	10	2	8	дневник достижений
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана**

#### **1. Теоретические знания.**

*Теория:* Правила поведения во время спортивных занятий. Профилактика травматизма на занятиях. Основные организационные моменты. Знакомство с

содержанием программы. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. Двигательный режим дня. Питьевой режим.

## **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.**

*Теория:* Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Профилактика простудных заболеваний. Правила и приемы закаливания. Правила оказания первой помощи при спортивных травмах.

## **3. Основные виды спорта**

*Теория:* Система знаний о сущности и структуре спорта, о наиболее общих его закономерностях, об особенностях функционирования в обществе, о содержании и формах оптимального построения, подготовки спортсмена для достижения спортивных результатов.

*Практика:* Изучение таких видов спорта как: гимнастика, легкая атлетика, лыжи.

## **4. Подвижные игры.**

*Теория:* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

*Практика:* **Игры в помещении:** Три, Тринадцать, Тридцать, Цветные флажки, «Третий лишний». **На улице:** Тяни-толкай, Шишки, желуди, орехи, Перетяни за черту.

## **5. Соревнования**

*Теория:* Беседа перед началом соревнований: Техника безопасности во время соревнований, во время соревнования никогда не следует падать духом, во время соревнований необходимо сосредоточить все внимание и мысли на предстоящем выступлении. Не следует вести «спортивные» разговоры, ходить к зрителям, вмешиваться в действия других спортсменов. Не нужно надеяться на низкие результаты своих противников; наоборот, задолго до соревнования надо быть готовым к тому, что они могут добиться очень больших успехов.

*Практика:* Соревнования по ОФП, эстафеты, «Веселые старты», поединки.

### **Планируемые результаты:**

По окончании обучения по программе «Общефизическая подготовка» обучающиеся достигнут следующих предметных, метапредметных и личностных результатов:

#### **Предметные результаты:**

- владеют основными техниками различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др);
- владеют различными способами эффективного и безопасного перемещения собственного тела и тяжелых предметов в пространстве;
- знают основные теоретические сведения о влиянии физических упражнений на организм, о важности правильного питания для хорошего самочувствия и функциональной работоспособности;
- демонстрируют ловкость, скорость, мышечную выносливость, гибкость, силу, развитую координацию движений, равновесие, точность, баланс, умение ориентироваться в пространстве.

### **Метапредметные результаты**

- самостоятельно определяют цели своего обучения, ставят и формулируют для себя новые задачи, планируют пути достижения целей, развивают мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- осуществляют самоконтроль за качеством выполняемых движений, соотносят свои действия с планируемыми результатами;
- свободно взаимодействуют в команде, коллективе;
- активно участвуют в соревновательной деятельности.

### **Личностные результаты**

- проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- демонстрируют нравственные и волевые качества;
- самостоятельно занимаются физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>1 классы</b>	<b>2-4 классы</b>
1	Количество учебных недель	33	34
2	Количество учебных дней	33	34
3	Количество часов в неделю	1	1
4	Количество часов	33	34
5	Недель в I полугодии	16	16
6	Недель во II полугодии	18	18
7	Начало занятий	10 сентября	10 сентября
8	Каникулы	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта
9	Окончание учебного года	26 мая	27 мая

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>5-7 классы</b>	<b>8-11 классы</b>
1	Количество учебных недель	34	34
2	Количество учебных дней	34	34
3	Количество часов в неделю	1	1
4	Количество часов	34	34
5	Недель в I полугодии	16	16
6	Недель во II полугодии	18	18
7	Начало занятий	10 сентября	10 сентября

8	Каникулы	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта	26 октября – 4 ноября 29 декабря – 8 января 22 марта – 30 марта
9	Окончание учебного года	27 мая	28 мая

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

#### Помещения:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

#### Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Футбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Координационная лестница;
- Конусы.

### Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагог дополнительного образования, имеющий средне специальное образование и соответствующую квалификацию.

### Методическое и дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно – демонстрационные плакаты;
- информационные материалы по технико- тактической подготовке.

### Технические средства обучения:

- аудио – видеоаппаратура.

## Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

# 1. Теоретические знания

## Тест

**Описание:** тест по теоретическому разделу занятий состоит из 7 вопросов с выбором ответа, все вопросы изучаются и обсуждаются на занятиях. Выявляет уровень освоения теории.

### Механизм оценивания:

7-6 баллов - высокий уровень овладения материалом,

5-4 баллов – средний уровень,

Менее 3 баллов – низкий уровень.

### Тест

1. Что такое режим дня?
  - 1) выполнение поручений учителя;
  - 2) подготовка домашних заданий;
  - 3) распределении основных дел в течение всего дня;
  - 4) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.
2. Что такое рациональное питание?
  - 1) питание, распределенное по времени принятия пищи
  - 2) питание набором определенных продуктов
  - 3) питание с учетом потребностей организма
3. Здоровый образ жизни направлен на:
  - 1) сохранение и улучшение здоровья;
  - 2) развитие физических качеств;
  - 3) поддержание высокой работоспособности.
4. Что такое режим дня?
  - 1) порядок выполнения повседневных дел
  - 2) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
  - 3) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание, отдых
5. Что относится к процедурам закаливания:
  - 1) питье холодной воды;
  - 2) прогулка под дождем;
  - 3) обливание водой;
  - 4) прохладный душ;
6. Установите правильный порядок режима дня:
  - 1) Подъём
  - 2) Зарядка
  - 3) Утренний душ
  - 4) Завтрак
  - 5) Занятия в школе
  - 6) Обед
  - 7) Выполнение домашних заданий



- 8) Отдых
  - 9) Ужин
  - 10) Спокойные игры
  - 11) Подготовка ко сну
7. Для чего нужны физкультминутки?
- 1) Снять утомление
  - 2) Чтобы проснуться
  - 3) Чтобы быть здоровым

## 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

### Тест

**Описание:** тест по теоретическому разделу занятий состоит из 7 вопросов с выбором ответа, все вопросы изучаются и обсуждаются на занятиях. Выявляет уровень освоения теории.

#### **Механизм оценивания:**

7-6 баллов - высокий уровень овладения материалом,  
5-4 баллов – средний уровень,  
Менее 3 баллов – низкий уровень.

### Тест

1. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?
  - 1) Быстрее бегать
  - 2) Соблюдать правила по технике безопасности
  - 3) Решать споры с помощью кулаков и крика
2. К личной гигиене относится:
  - 1) чистка зубов;
  - 2) чистка ковров;
  - 3) смена постельного белья;
  - 4) мытье рук и тела;
  - 5) расчесывание волос.
  - 6) солнечные ванны;
  - 7) держание ног в тазу с горячей водой;
  - 8) выполнение физических упражнений.
3. Что делать при ушибе?
  - 1) намазать ушибленное место мазью;
  - 2) положить холодный компресс;
  - 3) перевязать ушибленное место бинтом;
  - 4) намазать ушибленное место йодом.
4. Какие учащиеся допускаются к занятиям?
  - 1) прошедшие медицинский осмотр
  - 2) прошедшие инструктаж по Технике Безопасности

- 3) прошедшие мед. Осмотр и инструктаж по т.б.
5. Самоконтроль - это:
- 1) Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
  - 2) Умение контролировать свои эмоции
  - 3) Умение контролировать свое поведение
6. Можно ли пить воду из-под крана?
- 1) Да
  - 2) Нет
7. Какой предмет личной гигиены нельзя давать другу?
- 1) Зубную щётку и полотенце
  - 2) Расчёску и резинку для волос
  - 3) Шампунь и гель для душа

### 3. Основные виды спорта

#### Тест

**Описание:** тест по теоретическому разделу занятий состоит из 16 вопросов с выбором ответа, все вопросы изучаются и обсуждаются на занятиях. Выявляет уровень освоения теории.

**Механизм оценивания:**

16-14 баллов - высокий уровень овладения материалом,

13-11 баллов – средний уровень,

Менее 10 баллов – низкий уровень.

#### Тест

1. Самый умный вид спорта?
  - 1) шашки
  - 2) домино
  - 3) шахматы.
2. Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?
  - 1) футбол
  - 2) волейбол
  - 3) баскетбол
  - 4) гандбол
3. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
  - 1) Гимнастику;
  - 2) Фигурное катание;
  - 3) Легкую атлетику.
4. Что такое кросс?
  - 1) Бег по стадиону;
  - 2) Медленный бег;
  - 3) Бег по пересеченной местности.
5. Как называется начало и окончание дистанции?
  - 1) «Марш» - «Стоп»;
  - 2) «Старт» - «Финиш»;

- 3) «Старт» - «Стоп».
6. К метательным снарядам относятся:
- 1) Баскетбольный мяч и волейбольный мяч;
  - 2) Малый мяч, граната;
  - 3) Все виды мячей.
7. К видам легкой атлетики не относятся:
- 1) Прыжки в длину;
  - 2) Метание;
  - 3) Прыжки через козла.
8. Когда подается команда «На старт!»
- 1) Во время бега;
  - 2) До начала бега;
  - 3) В конце бега.
9. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
- 1) Высокий;
  - 2) Низкий;
  - 3) Средний.
10. Бег на короткие дистанции –это:
- 1) 200-400м;
  - 2) 1000-1500м;
  - 3) 30-60м.
11. Что такое быстрота?
- 1) Способность переносить физическую нагрузку длительное время.
  - 2) Способность с помощью мышц производить активные действия.
  - 3) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
12. Ловкость – это:
- 1) Умение жонглировать.
  - 2) Умение лазать по канату.
  - 3) Способность выполнять сложные движения.
13. Подвижные игры помогут тебе стать:
- 1) Умным.
  - 2) Сильным.
  - 3) Ловким, метким, быстрым, выносливым.
14. Командные спортивные игры это:
- 1) Теннис, хоккей, шашки.
  - 2) Футбол, волейбол, баскетбол.
  - 3) Бадминтон, шахматы, лапта.
15. Что такое выносливость?
- 1) Способность переносить физическую нагрузку длительное время.
  - 2) Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени.
  - 3) Способность с помощью мышц производить активные действия.
16. Гибкость – это:
- 1) Умение делать упражнение «ласточка».

- 2) Умение садиться на «шпагат».
- 3) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов.

#### **4. Подвижные игры**

##### **Выполнение контрольных упражнений**

**Описание:** Развитие физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, внимание, сила, координация, умение работать в командах и в парах.

**Механизм оценивания:**

Выполнил задание без остановок и перерывов - высокий уровень овладения материалом,

Были трудности с выполнением задания - средний уровень,

Не справился с заданием - низкий уровень.

##### **Подвижные игры в помещении**

###### **1. Три, Тринадцать, Тридцать**

Три, Тринадцать, Тридцать — игра, которая хорошо развивает внимание и быструю реакцию детей. Может использоваться в школе на физкультминутках учеников младших классов.

Участники игры заранее оговаривают: какое из чисел — какое действие обозначает. Игроки строятся в Шеренгу на расстоянии вытянутых в стороны рук.

Если водящий (учитель) говорит «три» — все игроки должны поднять руки вверх, при слове «тринадцать» — руки на пояс, при слове «тридцать» — руки вперед и т. д. (Можно придумать самые разные движения). Игроки должны быстро выполнить соответствующие движения.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, реакция

Количество игроков: 7 и более

###### **2. Цветные флажки**

Цель игры: развитие двигательных и коммуникативных способностей, внимания.

Атрибуты: 5 флажков разного цвета.

Ход игры: на игровой площадке рисуются 5 кружков диаметром 2 м на расстоянии 1 м друг от друга. Игроки делятся на 5 команд. Каждая команда встает в свой кружок. В центре каждого кружка стоит игрок с цветным флажком в руках.

По сигналу ведущего игроки разбегаются по площадке. По второму сигналу они останавливаются и закрывают глаза. В это время игроки с флажками меняются местами; По третьему сигналу игроки открывают глаза и

быстро ищут свой флажок. Побеждают те игроки, которые раньше других вернулись к флажку своего цвета.

Особые замечания: если игрок открыл глаза, его команда считается проигравшей.

### **3. «Третий лишний»**

По цели и характеру является одной из разновидностей игры «Пятнашки».

Из общего числа играющих выбирают двоих: один из них — водящий. Остальные играющие становятся попарно друг за другом лицом к образовавшемуся кругу (круг можно начертить на игровой площадке диаметром 5—6 м).

Первый играющий отходит от водящего на 3—4 шага начинает убежать. Водящий должен догнать его и «запятнать», чтобы не быть «запятнанным», убегающий игрок может стать впереди любой пары и сказать: «Третий лишний!» («Много троих, хватит двоих!»).

После этих слов стоящий последним в паре начинает убежать от водящего. Если водящему удалось догнать и «осалить» убегающего игрока, то они меняются ролями.

Правила игры: бегать можно только по кругу, но нельзя перебежать через него.

Категория: Игры на свежем воздухе и в помещении

Развивает: координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

## **Подвижные игры на улице**

### **1. Шишки, желуди, орехи.**

Подвижная игра, которая очень сильно нравится детям.

Дети встают тройками и, взявшись за руки, образуют круг. Каждый из тройки имеет название: «шишки», «желуди», «орехи». Ведущий находится за пределами круга.

Ведущий произносит слово «орехи» (или «шишки», «желуди»), и все игроки, которые имеют это название, меняются местами, а ведущий старается занять чье-то место.

Если это ему удастся, то он стает орехом («желудем», «шишкой»), а тот, кто остался без места, стает на место ведущего.

Возраст: от шести лет

Игра развивает: внимательность, координация, ловкость, мышление, реакция

Количество игроков: 7 и более

Место игры: улица

### **2. Тяни-толкай**

Соревнуются пары ребят в беге на 20-30 метров. Пары, взявшись за руки, бегут, касаясь спинами друг друга. Прибежав к финишу, возвращаются на

старт. Получается, что в одну сторону играющий бежит нормально, а в другую - пятится спиной.

Прежде чем перейти к описанию подвижных игр, еще одна небольшая игровая разминка...

- Поставь на землю две палки, слегка опираясь на них руками. Отпусти палки и, обернувшись вокруг оси, постарайся схватить их, прежде чем они упадут на землю.

- Возьми мяч в правую руку. Отведи ее за спину и брось мяч вверх и вперед через левое плечо. Поймай мяч левой рукой. Отработав это упражнение, смени руки: бросай левой, лови правой.

- Приседая на одной ноге, вытяни вперед руки и другую ногу. Повторяя, меняй ноги.

- Стань прямо, соединив пятки и разведя носки. Надо поднять лежащие перед носками камешки, не разгибая коленей.

- Держа перед собой палку в горизонтальном положении, перепрыгни через нее, не выпуская ее концов из рук.

- Возьми палку в левую руку, другой конец прижми к стене. Перепрыгни через палку, не отрывая ее от стены.

### **3. Перетяни за черту**

Команды становятся у черты друг против друга. По сигналу соревнующиеся хватаются за руки и стараются перетянуть противника через черту. Переступивший черту обеими ногами считается пленником и выходит из игры. Победивший теперь может помочь товарищам - обхватив за талию игрока своей команды, вместе с ним перетягивает противника.

Побеждает команда, захватившая больше пленников.

## **5. Соревнования**

**Описание:** Каждый ребенок ведет личный дневник достижений. Он записывает, в каких соревнованиях принял участие и результат участия.

**Механизм оценивания:**

Занял призовое место на соревнованиях - высокий уровень

Получил благодарственное письмо за участие - средний уровень.

## **Список литературы**

### *Для педагога*

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2006.

2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Планирование и организация занятий: методическое пособие по физической культуре – М.: ДРОФА, 2006.

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – М.: Просвещение, 2007.

4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников – М.: Просвещение, 2005.

5. Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы – М.: Школьная пресса, 2006 .

*Для детей и родителей*

1. Атаев А.К. Родителям о физическом воспитании детей в семье. М.: МГУ, 2013. 320 с.

2. Бальсевич В.К. Физическое воспитание ребенка в семье// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2015 – № 1 – С. 50-51.

3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие – М.: Мозаика, 2005 – 112с.

4. Кибардин Г.М. Быстрая ходьба лечит – М.: Эксмо-пресс, 2020 – 192с.

5. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы – М.: Просвещение, 2019 – 256с.

6. Скрипалев В.С. Наш семейный стадион – М.: ФИС, 2013 – 98 с.

7. Старинин Ю.Л. и др. Твой спортивный уголок – М.: ФИС, 2014 – 160 с.