

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТУРАНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
ПИЙ-ХЕМСКОГО КОЖУУНА РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол №3  
от «21» декабря 2021г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ Туранской СОШ №1  
/Мамышев И.С.  
Приказ № 93  
от «21» декабря 2021г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНО НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возрастная категория: от 8 до 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год:

1 год обучения – 34

Программу разработала:

педагог дополнительного образования

Максимова Оксана Ивановна

ТУРАН

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.3.1. Учебный план первого года обучения .....	5
1.3.2. Содержание программы первого года обучения.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	10

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Оценочные материалы.....	13
2.5. Методическое обеспечение программы.....	14

### **Раздел 3. Список литературы.....15**

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1. Пояснительная записка**

Программа дополнительного образования «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-половыми особенностями воспитанников, 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 воспитанников, 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 воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод усваиваемых 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 оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала ту или иную систему 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, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Данная программа разработана для реализации в основной 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.** Программа рассчитана на 1 час в неделю, на обучение в течение одного года. Общий объем – 34 часа. Средний возраст учащихся 8-15 лет.

**Форма обучения- очная**

**Особенности организации образовательного процесса** Программа рассчитана на детей от 8 до 15 лет. Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год. Работа проводится систематически по программе. Режим занятий– Общий объем – 34 часа. продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 1 занятие. Уровень реализуемой программы- базовый

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

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.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>I</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
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
<b>II</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	
1	Строевые упражнения.	2		2	выполнение упражнений
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	2		2	выполнение упражнений
3	Дыхательная гимнастика.	1		1	выполнение упражнений
4	Корректирующая гимнастика.	2		2	выполнение упражнений
5	Оздоровительная гимнастика.	3		3	выполнение упражнений
6	Оздоровительный бег.	2		2	выполнение упражнений
7	Упражнения на развитие общей выносливости,	3		3	выполнение упражнений

	ловкости, силы и быстроты.				
<b>III</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	
1	Основы видов спорта.	2	1	1	беседа, выполнение тестов
2	Подвижные игры.	3		3	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
3	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	1		1	выполнение упражнений
4	Спортивные игры.	3		3	выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники
5	Соревнования и конкурсы	3		3	праздники «Здоровья»
6	Двухсторонние игры	2		2	выполнение контрольных упражнений
<b>IV</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	выполнение контрольных упражнений и тестов
<b>V</b>	<b>Итого часов</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний.

##### Тема № 1. Травматизм в спорте, причины.

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

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

*Формы контроля:* беседа, инструктаж.

##### Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль

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

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

*Формы контроля:* беседа.

### **Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

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

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

*Формы контроля:* беседа, контрольное тестирование.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

### **1. Строевые упражнения.**

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы.

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

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений.

### **2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

*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.**

*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. Корректирующая гимнастика.**

*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.**

*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.**

*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.**

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

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря. 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 учащихся, ловкость, внимание, координацию движений.

*Форма контроля:* выполнение контрольных упражнений

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

### **1.Основы видов спорта**

*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.**

*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**

*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**

*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**

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

*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**

*Теория.* Объяснение правил игры.

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении; 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; удары с места и в движении; 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.**

*Практика.* Сдача нормативов.

*Ожидаемый результат.* Высокий уровень физической подготовки учащихся.

*Форма контроля:* беседа, выполнение контрольных упражнений

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### **Ожидаемые результаты:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;

- 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.

##### **Учащиеся 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 самостраховку;

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

## Раздел № 2 «Комплекс организационно- педагогических условий»

### 2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Каникулярный период	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
I год обучения	1 сентября	Осенние (28.10-05.11) Зимние (30.12-13.01) Весенние (21.03-28.03)	30 мая	36 недель	34 часа	1 раз в неделю по 1 часу

## 2.2. Условия реализации программы

### **Место проведения:**

Спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал.

### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи; баскетбольные мячи; скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки; сетка волейбольная; щиты с кольцами; секундомер; маты.

**Кадровое обеспечение программы: педагоги, организующие образовательный процесс по данной программе должны иметь высшее образование.**

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

**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:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, 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.

### 2.3. Оценочные материалы

№	Возраст Наименование	1 год	
		М.	Д.
1.	Бег 10 м (сек)		
2.	Бег 30 м (сек)	10.5-8.5	10.7-8.7
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5-13.5	15.8-14.7
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65
5.	Прыжки через скакалку(раз)		
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117-185	100-178
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5-5.5	2.4-5.2
		2.0-4.8	1.8-3.7
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.	1-1.5	1-1.5
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10
12.	Подъем туловища (раз)		
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: 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).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 1 раза неделю по 1 часу.

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, ЛФК, участие детей в «весёлых стартах» и праздниках.

### 3 Список литературы

#### 4

#### *Список рекомендованной литературы для педагога*

1. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
3. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
4. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
6. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
7. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
8. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
11. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
13. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
14. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
15. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
16. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.

17. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.

18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.

20. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.

### ***Список рекомендованной литературы для детей***

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянич Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### ***Список рекомендованной литературы для родителей***

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка) – М., «Феникс»,2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.
3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «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.