

Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детского творчества Приморского района

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
Протокол № 09/2021  
от 31.08.2021 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Быстрее, Выше, Сильнее- общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 9-10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы общекультурный

**Разработчик:** Морозова Екатерина Андреевна  
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург  
2021

## **Пояснительная записка**

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения- общекультурный.

Программа написана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28);
- Уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Приморского района Санкт-Петербурга.

**Актуальность программы** обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Данные задачи решаются за счет удовлетворения потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системы, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельностью. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

**Адресат программы:** программа рассчитана на детей в возрасте 9-10 лет, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

**Цель:** развитие основных физических качеств учащихся, формирование стремления к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;
- Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии;
- Уметь выполнять акробатические элементы;
- Уметь лазать по гимнастической стенке;
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками;
- Уметь преодолевать полосу препятствий;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости;

**Образовательные:**

- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- Сформировать у обучающихся навыки здорового образа жизни;

**Воспитательные:**

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

**Оздоровительные:**

- Улучшать функциональное состояние организма;
- Повышать физическую и умственную работоспособность;
- Способствовать снижению заболеваемости.

Предполагаются следующие виды занятий: занятия в спортзале, теоретические лекции.

Форма организации учебно-воспитательного процесса – групповая.

**Условия реализации программы:**

В объединение принимаются все желающие заниматься ОФП в возрасте 9-10 лет. Наполняемость в группе 1 года обучения составляет не менее 15 человек

**Срок реализации программы:** 1 год

**Продолжительность реализации программы:** 180 часов.

**Режим занятий:**

Год обучения	Общее кол-во часов	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1 год	180	5	2

**Ожидаемые результаты:**

Гармоничное физическое развитие, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья, освоение жизненно важных навыков и умений, умение играть в подвижные игры и применять полученные умения в различных жизненных ситуациях.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств.

Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года.

#### **Учебно-тематический план**

Тема	Кол-во часов	Кол-во занятий
Общеразвивающие упражнения	35	14
Легкая атлетика	35	14
Гимнастика	20	8
Акробатика	20	8
Подвижные игры	30	12
Спортивные игры	20	8
Контрольные занятия	20	8

**Итого: 180 часов**

## Календарно-тематическое планирование

№	Дата по плану	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Форма контроля
1	10.09.2021	Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения		2	Входящий
2	16.09.2021	Общеразвивающие упражнения		3	Текущий
3	17.09.2021	Подвижные игры		2	Текущий
4	23.09.2021	Легкая атлетика. Бег		3	Текущий
5	24.09.2021	Легкая атлетика. Бег		2	Текущий
6	30.09.2021	Общеразвивающие упражнения		3	Текущий
7	01.10.2021	Легкая атлетика. Бег		2	Текущий
8	07.10.2021	Легкая атлетика. Бег		3	Текущий
9	08.10.2021	Подвижные игры		2	Текущий
10	14.10.2021	Легкая атлетика. Бег		3	Текущий
11	15.10.2021	Легкая атлетика. Бег		2	Текущий
12	21.10.2021	Общеразвивающие упражнения		3	Текущий
13	22.10.2021	Легкая атлетика. Прыжки		2	Текущий
14	11.11.2021	Легкая атлетика. Прыжки		3	Текущий
15	12.11.2021	Подвижные игры		2	Текущий
16	18.11.2021	Легкая атлетика. Прыжки		3	Текущий
17	19.11.2021	Легкая атлетика. Метания		2	Текущий
18	25.11.2021	Легкая атлетика. Метания		3	Текущий
19	26.11.2021	Легкая атлетика. Бег		2	Текущий
20	02.12.2021	Легкая атлетика. Бег		3	Текущий
21	03.12.2021	Легкая атлетика. Бег		2	Текущий
22	09.12.2021	Легкая атлетика. Нормативы		3	Текущий
23	10.12.2021	Легкая атлетика. Нормативы		2	Текущий
24	16.12.2021	Подвижные игры		3	Текущий
25	17.12.2021	Гимнастика. Равновесие		2	Текущий
26	23.12.2021	Гимнастика. Равновесие		3	Текущий
27	24.12.2021	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
28	30.12.2021	Гимнастика. Упражнения с предметами		3	Текущий
29	13.01.2022	Гимнастика. Упражнения с предметами		2	Текущий
30	14.01.2022	Подвижные игры		3	Текущий
31	20.01.2022	Гимнастика. Стойки		2	Текущий
32	21.01.2022	Гимнастика. Стойки		3	Текущий
33	27.01.2022	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
34	28.01.2022	Гимнастика. Прикладные виды		3	Текущий
35	03.02.2022	Гимнастика. Прикладные виды		2	Текущий
36	04.02.2022	Гимнастика. Нормативы		3	Текущий
37	10.02.2022	Подвижные игры		2	Текущий
38	11.02.2022	Акробатика. Страховка		3	Текущий
39	17.02.2022	Акробатика. Страховка		2	Текущий



40	18.02.2022	Общеразвивающие упражнения		3	Текущий
41	24.02.2022	Акробатика. Перекаты		2	Текущий
42	25.02.2022	Акробатика. Перекаты		3	Текущий
43	03.03.2022	Подвижные игры		3	Текущий
44	04.03.2022	Акробатика. Кувырки		2	Текущий
45	10.03.2022	Акробатика. Кувырки		3	Текущий
46	11.03.2022	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
47	17.03.2022	Акробатика. Прыжки		3	Текущий
48	18.03.2022	Акробатика. Прыжки		2	Текущий
49	07.04.2022	Акробатика. Нормативы		3	Текущий
50	08.04.2022	Подвижные игры		2	Текущий
51	14.04.2022	Спортивные игры. Тактика. Пионербол		3	Текущий
52	15.04.2022	Спортивные игры. Пионербол		2	Текущий
53	21.04.2022	Общеразвивающие упражнения		3	Текущий
54	22.04.2022	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
55	28.04.2022	Подвижные игры		3	Текущий
56	29.04.2022	Спортивные игры. Волейбол		2	Текущий
57	05.05.2022	Спортивные игры. Волейбол		3	Текущий
58	06.05.2022	Подвижные игры		2	Текущий
59	12.05.2022	Спортивные игры. Волейбол		3	Текущий
60	13.05.2022	Спортивные игры. Баскетбол		2	Текущий
61	19.05.2022	Спортивные игры. Баскетбол		3	Текущий
62	20.05.2022	Спортивные игры. Баскетбол		2	Текущий
63	26.05.2022	Спортивные игры. Нормативы		3	Текущий
64	27.05.2022	Спортивные игры. Нормативы		2	Текущий
65	01.06.2022	Подвижные игры		3	Текущий
66	02.06.2022	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
67	03.06.2022	Подвижные игры		3	Текущий
68	06.06.2022	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
69	07.06.2022	Подвижные игры		3	Текущий
70	08.06.2022	Общеразвивающие упражнения		2	Текущий
71	09.06.2022	Контрольное занятие		3	Текущий
72	10.06.2022	Итоговое занятие.		2	Итоговый

**Содержание рабочей программы  
«Быстрее, Выше, Сильнее- общая физическая подготовка»**

<b>№ занятия</b>	<b>Наименование тем</b>	<b>Практика</b>	<b>Краткое содержание занятий</b>
1	Вводное занятие. Общеразвивающие упражнения	Практика	Техника безопасности на занятиях. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
2	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
3	Подвижные игры	Практика	Эстафеты
4	Легкая атлетика. Бег	Практика	Техника бега на короткие дистанции
5	Легкая атлетика. Бег	Практика	Техника низкого старта
6	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
7	Легкая атлетика. Бег	Практика	Техника стартового разгона
8	Легкая атлетика. Бег	Практика	Техника бега на средние дистанции
9	Подвижные игры	Практика	Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростных качеств
10	Легкая атлетика. Бег	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег на 1 км.
11	Легкая атлетика. Бег	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег на 1 км.
12	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
13	Легкая атлетика. Прыжки	Практика	Техника прыжков в длину. Подводящие упражнения
14	Легкая атлетика. Прыжки	Практика	Техника приземления при прыжках в длину
15	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
16	Легкая атлетика. Прыжки	Практика	Техника отталкивания при прыжках в длину
17	Легкая атлетика. Метания	Практика	Техника безопасности при занятиях метанием. Правила соревнований
18	Легкая атлетика. Метания	Практика	Техника разбега и выпуска снаряда. Эстафеты с элементами метания.
19	Легкая атлетика. Бег	Практика	Техника дыхания при беге на длинные дистанции. Бег 15 мин.

20	Легкая атлетика. Бег	Практика	Специальные беговые упражнения. Бег 15 мин.
21	Легкая атлетика. Бег	Практика	Челночный бег. Эстафеты с элементами челночного бега.
22	Легкая атлетика. Нормативы	Практика	Бег на 30, 60, 200 м.
23	Легкая атлетика. Нормативы	Практика	Бег на 1 км.
24	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
25	Гимнастика. Равновесие	Практика	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Упражнения на гимнастической скамье.
26	Гимнастика. Равновесие	Практика	Упражнения на гимнастической скамье. Растяжка.
27	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
28	Гимнастика. Упражнения с предметами	Практика	Упражнения с мячом
29	Гимнастика. Упражнения с предметами	Практика	Упражнения с обручем
30	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
31	Гимнастика. Стойки	Практика	Подводящие упражнения к стойке на руках
32	Гимнастика. Стойки	Практика	Подводящие упражнения к стойке на руках
33	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
34	Гимнастика. Прикладные виды	Практика	Лазание по шведской стенке
35	Гимнастика. Прикладные виды	Практика	Лазание по шведской стенке
36	Гимнастика. Нормативы	Практика	Выполнение комплекса гимнастических упражнений
37	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с элементами прикладной гимнастики
38	Акробатика. Страховка	Практика	Техника безопасности при занятиях акробатикой. Способы страховки.
39	Акробатика. Страховка	Практика	Способы само страховки
40	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
41	Акробатика. Перекаты	Практика	Техника перекатов
42	Акробатика. Перекаты	Практика	Техника перекатов

43	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
44	Акробатика. Кувырки	Практика	Техника безопасности при выполнении кувырков. Подводящие упражнения
45	Акробатика. Кувырки	Практика	Страховочные кувырки
46	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
47	Акробатика. Прыжки	Практика	Профилактика травматизма при прыжках
48	Акробатика. Прыжки	Практика	Прыжки на скакалке
49	Акробатика. Нормативы	Практика	Выполнение связки упражнений
50	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
51	Спортивные игры. Тактика. Пионербол	Практика	Правила игры в пионербол. Понятие о тактике игры. Учебная игра.
52	Спортивные игры. Пионербол	Практика	Эстафеты с мячом. Учебная игра в пионербол
53	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
54	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
55	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
56	Спортивные игры. Волейбол	Практика	Правила игры в волейбол. Техника верхней передачи
57	Спортивные игры. Волейбол	Практика	Техника нижней передачи.
58	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры с мячом
59	Спортивные игры. Волейбол	Практика	Техника нижней подачи. Учебная игра
60	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Правила игры в баскетбол. Техника ведения мяча.
61	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Техника передач в баскетболе
62	Спортивные игры. Баскетбол	Практика	Техника броска в кольцо
63	Спортивные игры. Нормативы	Практика	Учебная игра в волейбол

64	Спортивные игры. Нормативы	Практика	Учебная игра в баскетбол
65	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие координации
66	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
67	Подвижные игры	Практика	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств
68	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
69	Подвижные игры	Практика	Эстафеты
70	Общеразвивающие упражнения	Практика	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
71	Контрольное занятие	Практика	Комплексные нормативы
72	Итоговое занятие.	Практика	Подведение итогов учебного года

## **Методические и оценочные материалы программы.**

### **Методы и средства обучения**

*Пространственно – временное обеспечение.*

Занятия объединений учащихся проводятся:

- На базе ГБУДО Дом детского творчества;

*Материальное обеспечение.*

Приобретение необходимой спортивной формы для занятий является заботой учащихся и их родителей. Инвентарь предоставляется туристско-спортивным отделом ГБУДО ДДТ.

*Методическое обеспечение*

Техническое оснащение занятий

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, гимнастические маты; рулетка, свисток, секундомер, веревки, и др.

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от педагога и учащихся соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности

работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеоматериалов;
- посещения соревнований.

## **Список литературы**

### **Список рекомендуемой литературы для педагога**

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
2. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.)
3. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
4. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
5. Планирование содержания уроков физической культуры I-XI классов.-М.: Центр инноваций в педагогике, 1998.- 304 с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)



9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.
11. Бубнов В.Г., Бубнова Н.В. Основы медицинских знаний. Спаси и сохрани. Учебное пособие для учащихся 9-11 классов.: Москва. Издательство "АСТ-лtd". 1997.

### **Список рекомендуемой литературы для учащихся и родителей**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
2. 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
3. 2.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
4. 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,2009
5. 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
6. 5.Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010