

**Комитет по физической культуре и спорту Тверской области**

**Государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Тверской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва по видам единоборств»  
(ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»)**

**РАССМОТРЕНО**  
педагогическим советом  
ГБУ ДО «СШОР по видам единоборств»  
протокол № 2 от 20.01 2023



**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом от «15» 05 2023 № 18-01  
Директор ГБУ ДО «СШОР по  
видам единоборств»  
Е.В. Шайхет

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Срок реализации программы: 2 года.  
Возраст занимающихся: 7- 9 лет.

Составитель: Завьялова И.А. – заместитель директора по СП  
Кузнецова Н.М. – тренер-преподаватель отделения дзюдо

ТВЕРЬ, 2023

## **Оглавление**

### **I. Общие положения**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Актуальность программы
- 1.3. Цель и задачи программы

### **II. Характеристика Программы**

- 2.1. Возрастные психолого – физиологические особенности детей
- 2.2. Режим занятий
- 2.3. Формы и методы обучения

### **III. Содержание Программы**

- 3.1. Учебно – тематический план
- 3.2. Содержание учебного плана
  - 3.2.1. основы знаний
  - 3.2.2. общая физическая подготовка
  - 3.2.3. специальная физическая подготовка

### **IV. Ожидаемые результаты**

- 4.1. Способы контроля
- 4.2. Тестирование физической подготовки

### **V. Система контроля**

- 5.1. Особенности спортивных дисциплин вида спорта
- 5.2. Техника безопасности и профилактика травматизма

### **VI. Условия реализации Программы**

- 6.1. Кадровое обеспечение
- 6.2. Материально-техническое обеспечение
- 6.3. Учебно-методический комплект
- 6.4. Информационно – методическая литература, рекомендуемая детям, родителям, тренерам-преподавателям

## **I. Общие положения**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке для детей 7-9 лет (далее-Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

### **1.2. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.**

*Актуальность* программы заключается в возможности укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности и работоспособности, так как систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

*Отличительные особенности* программы в том, что помимо общей физической подготовки, обучающиеся изучают основы нескольких видов спорта (видов единоборств, гимнастики, лёгкой атлетики, игровых видов спорта), что позволит им в дальнейшем определиться с выбором вида спорта и быть физически подготовленным к поступлению в спортивную секцию выбранного направления.

*Адресат программы* - дети 7-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **1.3. Цель и задачи программы**

*Цель программы:* привить устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейшего занятия выбранным видом спортом.

*Задачи программы:*

*Оздоровительные:*

- охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- повышение работоспособности организма;
- освоение основ гигиены и самоконтроля.

*Образовательные:*

- формирование представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ);
- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной направленностью;

### *Развивающие:*

- развитие и совершенствование физических и психических качеств, конкретных умений и навыков занимающихся;
- развитие индивидуальных особенностей и способностей детей к занятиям спортом.

### *Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- содействие развитию физического и духовного воспитания;
- формирование здоровых межличностных отношений в разновозрастном коллективе.

## **II. Характеристика Программы**

### **2.1. Возрастные психолого-физиологические особенности детей 7-9 лет.**

*Физиологическое развитие* - В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорнодвигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

*Развитие психических процессов* - Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов. Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

*Внимание* - В этом возрасте начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

*Память* - К началу школьного периода у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное

внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др.

*Мышление* - Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к началу школьного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуется помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В этом возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту.

*Коммуникативность* - Общение в этом возрасте обозначают как внеситуативно - личностное, то есть отражающее не данную временную ситуацию, а «что было» или «что будет».

Ребенок делится с взрослым самыми яркими своими переживаниями как положительными, так и отрицательными. И основная задача родителей и педагогов принимать детские эмоции, не преуменьшая их значимость в жизни ребенка.

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание;
- высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, протест, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

*Доступность* - физическая нагрузка на занятиях соответствует возрасту и уровню подготовленности обучающихся.

*Наглядность* - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также использованием наглядных пособий (рисунки, плакаты и т.д.).

*Систематичность* - занятия проводятся регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические.

2.2. Условия набора в группу: в группу зачисляются дети 7-9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей

(законных представителей), добровольного волеизъявления ребенка и на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья будущего обучающегося.

*Наполняемость групп* – 10-15 человек.

*Режим занятий:* продолжительность учебного года 42 недели, занятия проводятся 2 раза в неделю (4 часа) и предусматривают:

- изучение теоретического материала;
- проведение практических занятий ОФП и СФП;
- участие детей в соревнованиях среди групп ОФП и сдаче норм ГТО;
- формирование у обучающихся необходимых умений и бережного отношения к спортивной одежде, обуви и спортивному оборудованию;
- обучение правильному режиму дня и питанию, самоконтролю за состоянием здоровья;
- соблюдение техники безопасности.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель учитывает тот факт, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основная, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительная, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Тренер-преподаватель систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием обучающихся во избежание переутомления.

*Форма обучения* – очная

*2.3 Форма занятий* – индивидуально-групповая. Она включает в себя выполнение обучающимися групповых и индивидуальных заданий.

*Виды занятий:*

- *учебные* – теоретическое освоение нового материала.
- *учебно - тренировочные* – изучение нового, повторение пройденного, с акцентом на общую и специальную физическую подготовку.
- *транировочные* занятия имеют различную форму, главное – это эффективность выполнения ранее изученного, повышение работоспособности.
- *контрольные* – тестирование, соревнование.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

*Словесный метод* - объяснение; пояснение; указание; единая система подачи команд, распоряжений и сигналов; вопросы к детям; образный сюжетный рассказ; беседа; словесная инструкция.

*Наглядный метод* –

– *наглядно-зрительные приемы*: показ педагогом, наблюдение, работа по образцу, показ упражнений ребенком; использование наглядных пособий (показ видеоматериалов картин, рисунки, фотографии); имитация (подражание); зрительные ориентиры (предметы, разметка поля).

– *наглядно-слуховые приемы*: музыка, свисток.

– *тактильно-мышечные приемы*: непосредственная помощь педагога.

*Практический метод* (метод упражнений) - характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями.

*Игровой метод*. Для него характерны:

– эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;

– вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;

– умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;

– комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

*Зеркальный показ* применяется при изучении общеразвивающих упражнений.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Учебно-тематический план

№	Раздел	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<b>Основы знаний (теория)</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	
1.1	Влияние занятий спортом на строение и функции организма	1	1	беседа
1.2	Гигиена, врачебный контроль в спорте	1	1	беседа
1.3	Травматизм в спорте, причины, предупреждение	1	1	беседа
1.4	Основы техники и тактики борьбы	1	1	беседа
1.5	Правила поведения, использование оборудования и инвентаря	1	1	беседа



<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>95</b>	<b>10</b>	<b>85</b>
2.1	Строевые упражнения	5	0,5	4,5
2.2	Общеразвивающие упражнения	60	5	55
2.3	Дыхательная гимнастика	4	0,5	3,5
2.4	Корректирующая гимнастика	6	1	5
2.5	Оздоровительная гимнастика	10	2	8
2.6	Бег	10	1	9
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>
3.1	Подвижные и спортивные игры	24	2	22
3.2	Основные средства СФП борца	30	4	26
3.3	Участие в соревнованиях, сдача норм ГТО	10	-	10
3.4	Контрольные испытания	4	-	4
	<b>Итого</b>	<b>168</b>	<b>21</b>	<b>147</b>

### 3.2.. Содержание учебного плана

#### 3.2.1. Основы знаний (теория)

- Влияние занятий спортом на строение и функции организма

*Теория* – Краткие сведения о строении человека. Развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование правильной осанки, гармоничного телосложения.

*Ожидаемый результат:* знание и соблюдение правил Техники безопасности.

- Гигиена, врачебный контроль в спорте

*Теория* – общие понятия о гигиене спорта. Личная гигиена. Спортивная одежда и обувь. Основы закаливания. Режим питания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

*Ожидаемый результат:* знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

- Травматизм в спорте, причины, предупреждение

*Теория* - информация о видах травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы); причинах 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).

*Ожидаемый результат:* знание и соблюдение правил Техники безопасности.

- Основы техники и тактики ведения борьбы

*Теория* – Понятия о технике и тактике. Основные положения (стойка, партер, мост и т.д.). Основные захваты, передвижения, стойки. Основные технические действия.

*Ожидаемый результат:* начальные знания правил вида спорта.

- Правила поведения, использование оборудования и инвентаря



*Теория* – знакомство с правилами поведения в спортивном зале и спортивной площадке, соревновательной деятельности, использования места занятий, оборудования, инвентаря на занятиях в группах ОФП.

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

### 3.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП)

ОФП способствует воспитанию физических способностей и качеств занимающихся, повышению работоспособности безотносительно к технике борьбы. В качестве средств ОФП используются разнообразные *физические упражнения*: ходьба, бег, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и спортивные игры.

#### – Строевые упражнения

*Теория* - знакомство с понятием «строевые упражнения», видами строевых упражнений и способами их применения на занятиях ОФП.

*Практика* - выполнение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений в строю, видов ходьбы.

*Ожидаемый результат:* знание основных строевых команд и четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные строевые действия синхронно.

#### – Общеразвивающие упражнения

*Теория* - знакомство с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в ОФП и различных видах спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота» и их особенностями проявления.

*Практика:* применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций. Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др. Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

*Ожидаемый результат:* развитие у обучающихся ловкости, быстроты, внимания, выносливости; умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки.

#### – Дыхательная гимнастика

*Теория* – знакомство с понятием «дыхательная гимнастика», ее возможностями и влиянием на тренировочный процесс.

*Практика:* измерение объема легких при помощи воздушного шара, дыхательное упражнение «ладошки», «насос», «кошка» и др. Применение комплекса дыхательных упражнений в тренировочной деятельности.

*Ожидаемый результат:* правильное дыхание, активная вентиляция легких.

#### – Корректирующая гимнастика

*Теория* - знакомство с понятием «корректирующая гимнастика», ее возможностями и влиянием на результаты тренировочного процесса и на образ жизни в целом.

*Практика:* гимнастическая полоса препятствий, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками), упражнения в положении сидя, совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

*Ожидаемый результат:* привитие навыков правильной осанки.

– Оздоровительная гимнастика

*Теория:* знакомство с термином «позвоночник» как основой здоровья, причинами неправильной осанки и болезней позвоночника, правилами 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 стретчинг-комплексов.

– Бег

*Теория* – знакомство с видами бега и пониманием того, какой вид бега направлен на развитие тех или иных спортивных навыков, необходимых для определенного вида спорта.

*Практика:* беговые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции.

*Ожидаемый результат:* овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

### 3.2.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП служит для воспитания и поддержания физических качеств, которые необходимы для успешного технического совершенствования. Она предусматривает воспитание специальной выносливости, быстроты, гибкости, силы и координации движений.

Основными средствами СФП являются упражнения, близкие по технической структуре к основным двигательным навыкам и воспитывающие двигательные качества до необходимого уровня.

Физическая подготовка осуществляется параллельно с технической подготовкой.

– Подвижные игры и основа спортивных игр

*Теория* - применение игровых форм для формирования необходимых спортивных и психологических качеств для дальнейшего изучения выбранного вида спорта.

*Практика:* в зависимости от сезона и погодных условий спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам либо без правил, направленные на развитие реакции и сообразительности, сплоченности, быстроты действий обучающихся

*Ожидаемый результат:* развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость; сформированное чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх

– Основные средства СФП борца

*Теория* – упражнения для развития специальных физических качеств (силовые, скоростные, повышающие выносливость, координационные, повышающие гибкость).

*Ожидаемый результат:* развитие физических качеств.

– Участие в соревнованиях, сдача норм ГТО

*Практика* – участие в соревнованиях среди обучающихся групп ОФП, соревнованиях по сдаче норм ГТО.

*Ожидаемый результат:* получение обучающимися опыта участия в различных соревнованиях с участием соперников.

– Контрольные испытания

*Практика:* сдача нормативов (подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке, метание теннисного мяча в цель-дистанция 6 метров, прыжок в длину с места).

*Ожидаемый результат:* хороший уровень физической подготовки обучающихся.

#### IV. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выполнение программы предполагает:

- формирование культуры здорового образа жизни;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность занятий спортом;
- развитие психофизических качеств ребенка;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях

Обучающиеся должны знать:

- способы предупреждения травм и виды оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила изучаемых спортивных игр;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

#### V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

5.1. *Анализ результатов* освоения Программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- текущий контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития (рост, вес).

5.2. *Тестирование* физических качеств – выполнение нормативов ОФП и сдача нормативов комплекса ГТО.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы ОФП</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	кол-во раз	не менее	

	перекладине 90 см		3	2
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			6	5
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (3 попытки)	кол-во попаданий	не менее	
			3	2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. *Кадровое обеспечение программы:* тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по Программе должен иметь профильное образование.

Важным условием, необходимым для реализации Программы является умение тренера-преподавателя использовать личностно-ориентированный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять иные инновационные образовательные технологии.

6.2. *Материально-техническая база:*

*спортивный зал:* оборудование – татами, гимнастические стенки, скамейки, канаты, весы.

*инвентарь* – резиновые амортизаторы, мячи разного размера и веса, скакалки, мячи для спортивных игр.

6.3. *Учебно-методический комплект*

- образовательная программа;
- аудиокассеты;
- карточки-схемы для обучения движений;
- плакаты;
- видеоматериал.

6.4. *Информационно – методическая литература, рекомендованная детям, родителям и тренерам-преподавателям:*

### 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., «Детствопресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс». 2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

#### Список рекомендованной литературы для педагога

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
3. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
6. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985. 14
9. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
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. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000