

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
муниципальное общеобразовательное учреждение "Гимназия №89"
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия № 89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия № 89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровой
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ подписью
ЛЬНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН
"ГИМНАЗИЯ № 89" ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНСКОГО "ГИМНАЗИЯ № 89"
РАЙОНА Г. ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
САРАТОВА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.26
16:31:34 +0400

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 13-17 лет

Автор-составитель программы:
Глазырина Ираида
Александровна,
тренер-преподаватель
Гречнева Елена Владимировна,
тренер-преподаватель

г. Саратов- 2023 г.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Актуальность программы.

У ребенка формируется будущее здоровье, его социальная значимость и активность, умение адаптироваться в коллективе, закладывается отношение к себе и окружающим. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80% детей школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60% - различные отклонения по здоровью, связанные с гиподинамией программы дополнительного образования, могут создать тот фундамент, который позволит

детям восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников и объединит детей в стремлении к общей цели.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 14-17 лет.

Возрастные особенности учащихся.

Подростковый возраст (14-17 лет) - переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте - основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

Срок освоения, объем программы.

Программа «ОФП» рассчитана на 9 месяцев.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю – по 2 часа и 2,5 часа, по расписанию.

Полностью программа реализуется за 162 часа.

Количество детей в группе 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – содействие формированию здорового образа жизни средствами привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом в целом и к плаванию в частности.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- обучение игровой и соревновательной деятельности;

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развивать физические качества: координация, гибкость, сила, двигательных навыков;
- развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь - гимнастическими) упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать положительное отношение и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать и развить силу воли, стремления к победе;

1.3 Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся должен знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- общие сведения о виде спорта;
- основы выполнения физических упражнений;
- о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- о необходимости заботы о своем здоровье;
- правила выполнения базовых комплексов ОФП;
- правила личной гигиены во время посещения занятий;
- основы спортивной терминологии.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Должны уметь:

- соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- использовать спортивный инвентарь по назначению.
- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на

развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
 - взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Должны демонстрировать:

- владение техникой исполнения физических упражнений;
- устойчивое позитивно-эмоциональное отношение к занятиям;
- адекватная (критичная) самооценка своих возможностей;
- общее позитивное самовосприятие.

Метапредметные результаты

- проявляет такие физические качества, как сила, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- способен организовать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Личностные результаты

- проявляет интерес к занятиям по ОФП и готовность к самостоятельным занятиям;
- приветствует приоритет ведения здорового и безопасного образа жизни.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	3	1	2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка(ОФП)	60	1	59	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	31	1	30	Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
4.	Легкая атлетика	34	2	32	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания. Корректировка двигательных ошибок.
5.	Гимнастика, стретчинг	28	1	27	Выполнение упражнений. Анализ выполненного задания.

					Корректировка двигательных ошибок.
6.	Контрольные упражнения, соревнования	9	1	8	Сдача нормативов программы ГТО, соревнования
	Итого	162	7	155	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория

- Инструктаж по ТБ.
- Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.
- Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

2. Общая физическая подготовка

Теория

- Техника безопасности на занятиях

Практика

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- Дыхательная гимнастика
- Оздоровительная гимнастика
- Бег
- Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, силы и быстроты.

3. Специальная физическая подготовка

Теория

- Техника безопасности на занятиях

Практика

- Упражнения и подвижные игры на развитие ловкости
- Упражнения и подвижные игры на развитие силовых способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие гибкости
- Упражнения и подвижные игры на развитие скоростных способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие выносливости, скоростно-силовых способностей
- Упражнения и подвижные игры на развитие координационных способностей

4. Легкая атлетика

- Кроссовый бег (медленный)
- спринт (бег на короткие дистанции от 30 метров до 400 метров)
- бег на средние дистанции до 2000 метров
- толкание ядра, метание малого мяча весом 150 гр. «Барьерная школа».
- челночный бег на различные дистанции.

4. Гимнастика, акробатика

- строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», шагом «Марш!», «Стой»

- построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

- лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов.

- равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне - ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.

Стретчинг - вид аэробики, представляющий собой комплекс упражнений на растягивание. Данный вид занятий подходит абсолютно каждому вне зависимости от возраста и гибкости. Для получения оптимального результата упражнения необходимо выполнять ежедневно. Упражнения можно выполнять все подряд или же частично. Преимущества, которые дают занятия стретчингом

- занятия стимулируют циркуляцию лимфы;
- благодаря упражнениям, входящим заключительной части тренировочных способствуют восстановлению возврата от сокращенного состояния в прежнее;
- упражнения снимают болевые вызванные стрессом и напряжением системы;
- способствуют сохранению эластичности мышц;
- замедляется процесс старения в организме;
- снижается психическое напряжение;
- тело становится более гибким, а также улучшается осанка.

Контрольные упражнения, соревнования

- бег 30 метров с высокого старта
- бег 1000 метров; челночный бег 20 метров за 40 секунд, 3*10 метров
- прыжки в длину с места
- метание малого мяча
- подтягивание в висе (м), вис (д)
- поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.
- наклоны вперёд из положения сидя

Участие в соревнованиях по ОФП, сдача норм ГТО, и др.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за образовательным процессом)
2. Приём и фиксация контрольных нормативов по программе ГТО.

Формы контроля при реализации программы

- **входной** по выявлению уровня физической подготовленности;
- **текущий** после изучения тем: опрос, выполнение упражнений, анализ выполненного задания, корректировка двигательных ошибок, игра.
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов, соревнования.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Образовательная деятельность в объединениях «ОФП» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование, спортивные праздники, открытые занятия для родителей.

Программа ориентирована на физическую подготовку. Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия, выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В основной части занятий решаются задачи овладения элементами техники СФП И ОФП. В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение

Заканчивается занятие подведением итогов и организованным уходом.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе им дается теоритический и практический материал по основным направлениям обучения. Занятия проводятся в спортивном зале.

2.2.Условия реализации программы

Комплектование групп производится при условии отсутствия противопоказаний к занятиям ОФП, наличия справки от врача.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- тренажеры
- мячи(баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные)
- скакалки
- барьеры
- секундомер
- шведская стенка
- лавочки
- скамейки
- гимнастические маты
- конусы
- обручи

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее-специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теории	Практики
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по ОФП.	2	2	
2.	Контрольные тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	2,5	0,5	2
3.	Челночный бег 3х10 м 10 серий. Запрыгивание в лестницу.	2		2
4.	Прыжки в длину с места 10 раз, двойной прыжок 8 раз, тройной прыжок 7 раз, пятерной прыжок 5 раз, семерной прыжок 3 раза, десятерной прыжок 2 раза.	2,5		2,5
5.	Сочетания многоскоки с ноги на ногу, трусца, ускорение, шаг. 10 сочетаний по 60 м.	2		2
6.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 60 сек, по 15.	2,5		2,5
7.	Комплекс упражнений с набивными мячами, резиной, барьерная школа.	2		2
8.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 1.30 по 15 сек.	2,5		2,5
9.	Метание метбола из разных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		2
10.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2,5		2,5
11.	Подвижная игра	2		2

	«Запрещенное движение». Медленный бег до 15 минут.			
12.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег. 10 раз по 100м через 100 м.	2,5		2,5
13.	Кроссовая подготовка. Бег 5 км	2		2
14.	Челночный бег на время 5 серий 5 по 20 метров.	2,5		2,5
15.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Запрыгивания в лестницу	2		2
16.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 2 минут по 15 сек.	2,5		2,5
17.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Барьерная школа, прыжки через барьеры.	2		2
18.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 30 секунд 5 серий.	2,5		2,5
19.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2		2
20.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2,5		2,5
21.	Запрыгивание на тумбу 10 раз, качалка, толчок двумя руками из-за головы, жим ногами 40 кг 5 серий по 10 раз.	2		2
22.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения с резиной, передачи от груди на месте.	2,5		2,5
23.	Челночный бег 3x10 м 10	2		2

	серий. Запрыгивание в лестницу.			
24.	Прыжки в длину с места 10 раз, двойной прыжок 8 раз, тройной прыжок 7 раз, пятерной прыжок 5 раз, семерной прыжок 3 раза, десятерной прыжок 2 раза.	2,5		2,5
25.	Сочетания многоскоки с ноги на ногу, трусца, ускорение, шаг. 10 сочетаний по 60 м.	2		2
26.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 60 сек, по 15.	2,5		2,5
27.	Комплекс упражнений с набивными мячами, резиной, барьерная школа.	2		2
28.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 1.30 по 15 сек.	2,5		2,5
29.	Метание метбола из разных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		2
30.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднятие туловища, отжимания.	2,5		2,5
31.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 15 минут.	2		2
32.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег. 10 раз по 100м через 100 м.	2,5		2,5
33.	Кроссовая подготовка. Бег 5 км	2		2
34.	Челночный бег на время 5 серий 5 по 20 метров.	2,5		2,5
35.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Запрыгивания в лестницу	2		2
36.	Кроссовая подготовка.	2,5		2,5

	Фартлек до 2 минут по 15 сек.			
37.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Барьерная школа, прыжки через барьеры.	2		2
38.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 30 секунд 5 серий.	2,5		2,5
39.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2		2
40.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2,5		2,5
41.	Челночный бег 3x10 м 10 серий. Запрыгивание в лестницу.	2		2
42.	Прыжки в длину с места 10 раз, двойной прыжок 8 раз, тройной прыжок 7 раз, пятерной прыжок 5 раз, семерной прыжок 3 раза, десятерной прыжок 2 раза.	2,5		2,5
43.	Сочетания многоскоки с ноги на ногу, трусца, ускорение, шаг. 10 сочетаний по 60 м.	2		2
44.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 60 сек, по 15.	2,5		2,5
45.	Комплекс упражнений с набивными мячами, резиной, барьерная школа.	2		2
46.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 1.30 по 15 сек.	2,5		2,5
47.	Метание метбола из разных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		2
48.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание	2,5		2,5

	туловища, отжимания.			
49.	Подвижная игра «Запрещенное движение». Медленный бег до 15 минут.	2		2
50.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег. 10 раз по 100м через 100 м.	2,5		2,5
51.	Кроссовая подготовка. Бег 5 км	2		2
52.	Челночный бег на время 5 серий 5 по 20 метров.	2,5		2,5
53.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Запрыгивания в лестницу	2		2
54.	Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Барьерная школа, прыжки через барьеры.	2,5		2,5
55.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 30 секунд 5 серий.	2		2
56.	Закаливающие процедуры: их роль и значение. Эстафеты с предметами.	2,5	0,5	2
57.	Кроссовая подготовка. Фартлек 15 сек через 25 сек 5 серий.	2		2
58.	Запрыгивание на тумбу 10 раз, качалка, толчок двумя руками из-за головы, жим ногами 40 кг 5 серий по 10 раз.	2,5		2,5
59.	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения с резиной, передачи от груди на месте.	2		2

60.	Челночный бег 3x10 м 10 серий. Запрыгивание в лестницу.	2,5		2,5
61.	Прыжки в длину с места 10 раз, двойной прыжок 8 раз, тройной прыжок 7 раз, пятерной прыжок 5 раз, семерной прыжок 3 раза, десятерной прыжок 2 раза.	2		2
62.	Сочетания многоскоки с ноги на ногу, трусца, ускорение, шаг. 10 сочетаний по 60 м.	2,5		2,5
63.	Комплекс упражнений с набивными мячами, резиной, барьерная школа.			2
64.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 1.30 по 15 сек.	2,5		2,5
65.	Метание метбола из разных положений. Подвижная игра «Вызов номеров».	2		2
66.	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища, отжимания.	2,5		2,5
67.	Развитие специальной выносливости. Переменный бег. 10 раз по 100м через 100 м.	2		2
68.	Кроссовая подготовка. Бег 5 км	2,5		2,5
69.	Челночный бег на время 5 серий 5 по 20 метров.	2		2
70.	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины. Запрыгивания в лестницу	2,5		2,5
71.	Кроссовая подготовка. Фартлек до 2 минут по 15 сек.	2		2

72.	Контрольные тесты: бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м.	2,5	0,5	2
-----	--	-----	-----	---

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	13	14	15	16	17
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,8	4,5	4
Бег 2000 м (мин)	11	10	9	8	7
Челночный бег 10х10м(сек)	30,0	28,8	28	27,5	27
Пр. в длину с места (см)	195	200	215	220	240
Метание мяча (м)	40	42	45	52	58
Подтягивание в висе (кол-во раз)	8	9	10	11	12
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	50	52	55	58	60
Наклон вперед из положения сидя (см)	+10	+11	+12	+12	+13

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	13	14	15	16	17
Бег 30м (сек)	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5
Бег 2000 м (мин)	11	10	9	8	7,2
Челночный бег 10х10м(сек)	27,8	27,5	27	26,8	26,5
Пр. в длину с места (см)	190	195	200	210	215
Метание мяча (м)	37	39	40	42	45
Подтягивание в висе (кол-во раз)	8	9	10	11	12
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	29	30	32	35	40
Наклон вперед из положения сидя (см)	+10	+11	+11	+12	+12

Список литературы:

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 29.12.2010г.)

Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)

Примерные программы начального общего образования. Физическая культура. -

М.: Просвещение, 2010,- 64 с.- (Стандарты второго поколения)

Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.

6. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)

7. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) - М.: Физкультура и Спорт, 2005 - 224 с., ил. (Спорт в рисунках)

8.Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 - 256 с., ил. (Спорт в рисунках)

9.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб, для студ. высш. учеб, заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАД ОС, 2000.- 448 с.