

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Педагогического совета
протокол от 26.08.2025 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ
А. В. Селюнина
Директор МАОУ СОШ № 28
(приказом от 01.09.2025 г. № 358)

Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»

(часть дополнительной общеобразовательной программы МАОУ СОШ № 28)

НАПРАВЛЕННОСТЬ:
физкультурно-спортивная

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет
Срок реализации: 1 года

Составитель: С.Р.Ахметзянов

Первоуральск, 2025 г.

Содержание

| | |
|--|-------|
| 2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы | |
| 2.1 Пояснительная записка | 3 -4 |
| 2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы..... | 5 |
| 2.3. Содержание общеразвивающей программы | |
| Учебный (тематический) план..... | 5-8 |
| Содержание программы..... | 8 -11 |
| 2.4.Планируемые результаты..... | 11-12 |
| 3. Организационно – педагогические условия | |
| 3.1. Календарный учебный график | |
| 3.2. Условия реализации программы..... | 12 |
| 3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы..... | 12-14 |
| 4. Список литературы..... | 14 |

2.Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

Программа курса «Общая физическая подготовка» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей в МАОУ СОШ № 28.

Программа дополнительного образования курса «Общая физическая подготовка» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2021 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон от РФ от 27.07.1998 № 124 – ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.08.2023 г. № 932 – Д « Внесение изменений в регламент проведения независимой оценки качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ, утвержденный приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 20.04.2022 № 392 – Д;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д « О внесении изменений в приказ Министерства образования и молодежной политики по Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устав МАОУ СОШ № 28 от 05.12.2014 г. № 3191;

– Положение об организации дополнительного образования детей, утверждено приказом директора МАОУ СОШ № 28 от 01.09.2023 г. № 367

Уровень программы – базовый.

Актуальность обусловлена тем, что общая физическая подготовка в прямом смысле выступает, как основа по укреплению здоровья и физическому развитию ребенка, и данный факт является приоритетным направлением социально-экономического развития муниципалитета, области и всего государства.

Занятия по общей физической подготовке являются хорошей школой физической культуры, школой укрепления здоровья, школой формирования моральных и волевых качеств, школой навыков общественного поведения. Ведь общая физическая подготовка является средством физического и духовного воспитания учащихся, это основа любого вида спорта.

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

Отличительные особенности программы, новизна: данная программа составлена на основе материала, который обучающиеся изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей.

Адресат программы: учащиеся 1 – 4 классов (7 – 10 лет).

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 мин

Перерыв между учебными занятиями – 10 мин

Общее количество часов в неделю – 1 час

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем программы: 34 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Срок освоения программы: 1 учебный год.

Особенности организации образовательного процесса:

1. «Стартовый уровень»- предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

2. «Базовый уровень» - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и

языка, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы.

3. « Продвинутый уровень» - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетрадиционным разделам в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно- тематического направления общеразвивающей программы.

Каждому обучающемуся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе должно обеспечиваться право на стартовый доступ к любому из предоставляемых уровней через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности обучающегося (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания материала заявленного обучающимся уровня).

Перечень видов занятий: беседа, инструктажи, тренировки, соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Перечень форм проведения итогов реализации общеразвивающей программы:

Групповые практические занятия;

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию педагога;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формировать правильную осанку
- Обучать дыхательные упражнениям
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- 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;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

| №п/п | Тема | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------------|--|------------------|--------|----------|---------------------------|
| | | всего | Теория | Практика | |
| Лёгкая атлетика | | | | | |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивная дисциплина | 1 | | 1 | |
| 2 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Бег с ускорением (30-60м) с максимальной скоростью. | 1 | | 1 | |
| 3 | Строевые упражнения. Развитие скоростных качеств: Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 | - | 1 | |
| 4 | Виды прыжков. Прыжковые упражнения. Теория: прыжков в легкой атлетике: в | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|----------|
| | длину, тройной, с места, с разбега. Практика: Виды Техника выполнения прыжков. | | | | |
| 5 | Теория: История развития физической культуры. Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся. | 1 | | 1 | |
| 6 | Теория: Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места. | 1 | | 1 | |
| 7 | Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки). Практика: Беговые и прыжковые упражнения. | 1 | | 1 | норматив |
| 8 | Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом. | 1 | | 1 | |
| 9 | Скоростные упражнения. Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений. | 1 | | 1 | |
| 10 | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся. | | 1 | 1 | тест |
| 11 | Строение и принципы работы сердечной мышцы. Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег 500-600 метров на выносливость | 1 | | 1 | |
| 12 | Упражнения для развития силы. Теория: Сила – физическое качество человека. Определение. | 1 | | 1 | |
| 13 | Упражнения для гибкости и подвижности суставов. | 1 | | 1 | |
| 14 | Самостоятельная физическая активность занимающихся. Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка. | 1 | | 1 | |
| 15 | Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 1 | | 1 | |
| 16 | Упражнения с мячами: техника передачи от груди и из-за головы в парах. Эстафеты с мячами | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|----------|
| 17 | Комплекс упражнений для развития силы мышц верхних и нижних конечностей. Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями. | 1 | | 1 | |
| 18 | Упражнения с собственным весом. Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка. | | 1 | 1 | тест |
| 19 | Самостоятельная физическая активность занимающихся. Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка. | 1 | | 1 | |
| 20 | Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 1 | | 1 | |
| 21 | Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на дистанцию 500-600 метров, прыжки на скакалке. Игра в пионербол. | 1 | | 1 | норматив |
| 22 | Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). | 1 | | 1 | |
| 23 | Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом. | 1 | | 1 | |
| 24 | Самостоятельная физическая активность занимающихся. Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка | 1 | | 1 | |
| 25 | Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. | 1 | | 1 | |
| 26 | Кардиоупражнения: прыжки на скакалке, гладкий бег 600-800 метров | 1 | | 1 | |
| 27 | Волейбол. Прием и передача мяча. Передача мяча в парах, через сетку. | 1 | | 1 | |
| 28 | Волейбол. Подача мяча. Практика: Верхняя и нижняя подача. | 1 | | 1 | |
| 29 | Самостоятельная физическая активность занимающихся. Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка. | 1 | | 1 | |
| 30 | Теория: Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике. Практика: Спортивные игры по | | 1 | 1 | тест |

| | | | | | |
|----|--|----|---|----|----------|
| | выбору обучающихся. | | | | |
| 31 | Кардиоупражнения. Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах. | 1 | | 1 | |
| 32 | Волейбол. Прием и передача мяча. Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. | 1 | | 1 | норматив |
| 33 | Волейбол. Поддача мяча. Практика: Поддача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая поддача, нижняя боковая | 1 | | 1 | |
| 34 | Самостоятельная физическая активность занимающихся. Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка. | 1 | | 1 | |
| | Итого: | 34 | 3 | 31 | |

Содержание учебного плана

Тема №1

Техника безопасности на занятии по общей физической подготовке. Спортивная дисциплина

Тема №2 Физическая культура и основы здорового образа жизни. Ускорения 30-60м. Эстафета.

Тема №3 Строевые упражнения. Развитие скоростных качеств: Подвижная игра «К своим флажкам».

Тема №4

Виды прыжков. Прыжковые упражнения.

Теория: прыжков в легкой атлетике: с шестом, в длину, тройной, с места, с разбега.

Практика: Виды Техника выполнения прыжков.

Тема №5

Развитие физической культуры в современном обществе. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: История развития физической культуры в довоенный, военный, послевоенный период и на современном этапе.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №6 Теория: Утренняя зарядка: ее роль и значение.

Прыжок в длину с места.

Тема №7

Легкоатлетические комплексы (бег, прыжки).

Практика: Беговые и прыжковые упражнения.

Тема №8

Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Теория: Что собой представляют упражнения с собственным весом? Правила их выполнения.

Практика: Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.

Тема №9

Скоростные упражнения.

Практика: Низкий старт. Ускорения и финишный рывок. Дыхание во время выполнения упражнений.

Тема №10

Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Физическая культура – часть культуры общества.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №11

Кардиоупражнения.

Теория: Строение и принципы работы сердечной мышцы. Правила построения комплексов кардиотренировок с учетом физиологических особенностей.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег 500-600 метров на выносливость

Тема №12

Упражнения для развития силы.

Теория: Сила – физическое качество человека. Определение.

Практика: Работа на снарядах и с инвентарём для развития основных групп мышц: плечевой пояс, спина, ноги. Дозировка силовых упражнений.

Тема №13

Упражнения для гибкости и подвижности суставов.

Теория: Гибкость – физическое качество человека. Что такое подвижность суставов? Как укрепить суставы?

Практика: Упражнения для гибкости спины. Упражнения для внутренней поверхности бедра. Махи ногами из различных положений.

Тема №14

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №15

Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Что это за наука гигиена? Основы гигиены. Гигиенические требования к обуви и одежде. Гигиенические требования к режиму дня.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №16

Упражнения с набивными мячами: техника передачи от груди и из-за головы в парах.

Эстафеты с мячами

Тема №17

Упражнения с гантелями.

Теория: Строение мышечного аппарата (руки, туловище). Техника работы с гантелями.

Практика: Выполнение упражнений с гантелями на основные группы мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидные.

Тема №18

Упражнения с собственным весом.

Теория: Понятие об упражнениях с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка.

Практика: Подтягивания, отжимания, висы на перекладине. Приседания.

Тема №19

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №20

Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Зачем нужна дыхательная гимнастика? Основные дыхательные методики. Диафрагмальное дыхание.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №21

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на дистанцию 500-600 метров, прыжки на скакалке. Игра в пионербол.

Тема №22

Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение).

Тема №23

Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.

Тема №24

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №25

Утренняя гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.

Теория: Принципы утренней гимнастики. Примерные комплексы упражнений.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №26

Кардиоупражнения: прыжки на скакалке, гладкий бег 600-800 метров

Тема №27

Волейбол. Прием и передача мяча.

Передача мяча в парах, через сетку.

Тема №28

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Верхняя и нижняя подача.

Тема №29

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

Тема №30

Теория: Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Олимпийские чемпионы современности в легкой атлетике.

Практика: Спортивные игры по выбору обучающихся.

Тема №31

Кардиоупражнения.

Практика: Выполнение упражнений для кардионагрузки: бег на выносливость, работа на беговых дорожках и велотренажерах.

Тема №32

Волейбол. Прием и передача мяча.

Практика: Основная стойка волейболиста. Прием мяча сверху и снизу. Передача мяча в парах, в колонне, в движении, через сетку.

Тема №33

Волейбол. Подача мяча.

Практика: Подача мяча сверху и снизу. Верхняя боковая подача, нижняя боковая

Тема №34

Самостоятельная физическая активность занимающихся.

Практика: Выполнение вольных упражнений. Дозировка.

2.4. Планируемые результаты

Личностные результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты

- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- овладение различными способами поиска информации в соответствии с поставленными задачами;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты

Будут сформированы следующие компетенции:

- ценностно-смысловая компетенция (умение принимать решения, ставить цель и определять направление своих действий и поступков);
- общекультурная компетенция (принимать и понимать точку зрения другого человека);
- учебно-познавательная компетенция (самостоятельно находить материал, необходимый для работы, составлять план, оценивать и анализировать, делать выводы);
- информационная компетенция (осваивать современные средства информации и информационные технологии);
- коммуникативная компетенция (умение представлять себя и свою работу, отстаивать личную точку зрения, вести дискуссию, убеждать, задавать вопросы);
- выполнять работу над исследованием, учиться быть личностью, осознавать необходимость и значимость труда, который выполняешь - это и социально-трудовая компетенция, и компетенция личностного самосовершенствования.

3. Комплекс организационно- педагогических условий

3.1.Календарный учебный график

| № п/п | Основные характеристики образовательного процесса | |
|----------|--|---|
| 1 | Количество учебных недель | 34 |
| 2 | Количество часов в неделю | 1 |
| 3 | Количество часов | 34 |
| 4 | Недель в I полугодии | 16 |
| 5 | Недель во II полугодии | 18 |
| 6 | Начало учебного года | 01.09.2022 |
| 7 | Каникулы | 31.10.22 – 06.11.22 02.01.23 – 08.01.23 20.03.23 – 02.04.23 |
| 8 | Окончание учебного года | 28.05 |

3.2. Условия реализации программы

- **материально-техническое обеспечение:** для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

- **информационное обеспечение:**

Видеоматериал: « Спринтерский бег», «Виды прыжков», «Техника старта», «Тактика игры в баскетбол», « Техника ведения и передачи баскетбольного мяча».

- **кадровое обеспечение:** учитель физической культуры, первой категории.

- **методические материалы:** учебно-методическое пособие «Учебно-методический комплект по общей физической подготовке».

Технологии, используемые на занятиях: здоровьесберегающая, игровая, информационно-коммуникационная и личностно-ориентированный подход.

3.3.Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы: контрольные занятия; наблюдение; тесты; контрольные нормативы; соревнования; игры; анкетирование; результаты диагностик.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

| | ТЕСТ | 7-8 лет |
|----|--|---------|
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (сек.) | 10,6 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см.) | 105 |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (раз) | 20 |
| 4. | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 1 |

Возрастные оценочные нормативы для девочек

| | ТЕСТ | 7-8 лет |
|----|--|---------|
| 1. | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 11,0 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 100 |
| 3. | Подъем туловища из положения лежа за 1 мин (раз) | 16 |
| 4. | Отжимание в упоре лежа (раз) | 4 |

4. Список литературы

Нормативные документы:

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.)
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.

Литература использованная при составлении программы:

- 6.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2012.
- 7.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.
- 8.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
9. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>
10. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
11. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
- 12.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

Литература для обучающихся и родителей:

13. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
- 14.Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
15. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
16. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
17. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
- 18.Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
- 19.Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: Физкультура и спорт,2010 г.
20. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.- (Спорт в рисунках)
- 21.Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460074992

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026