

муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «16» мая 2023г.



Утверждаю  
Директор МУ ДО  
Нагорьевский ЦДТ  
М.А. Воробьева  
от «16» мая 2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
физкультурно-спортивной направленности  
**«ОФП 5-8 класс»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог  
дополнительного  
образования Барабаш  
Сергей Николаевич

Городской округ город Переславль-Залесский  
село Нагорье, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «ОФП» (общей физической подготовки) - одно из важных средств - всестороннего воспитания детей среднего школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Урок общей физической подготовки является одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Она создает для желающих улучшить свою физическую подготовленность и определить интересы и возможности для специализации в том или ином виде спорта.

**Актуальность, новизна, программы состоит** в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Потребность активной двигательной деятельности игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки.

Увлеченные сюжетом игры, обучающиеся могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. В подвижных и спортивных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели.

Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т. д.

**Направленность программы:** дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

*Степень авторства:*

дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Основы физической подготовки» для 5-8 классов (далее «ОФП 5-8 кл.»), является **модифицированной**, составлена на основе: программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд.

пед. наук А.А. Зданевича, примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК, на основе методических разработок и пособий.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- повышать тренировочные и соревновательные нагрузки уровня владения навыками игры.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, улучшать физическую подготовленность;
- формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

Воспитательные:

- воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитать сознательное и активное отношение к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- воспитать нравственные и волевые качества;
- воспитать трудолюбие, благородство и умение переживать неудачи и радости побед.

Развивающие:

- развить чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
- достичь высоких показателей в физической и технической подготовках.

Работа построена на основе следующих принципов:

**принцип личностного подхода** – приоритет личностного развития, когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого индивидуума;

**принцип индивидуальности** – обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его возможностями и интересами;

**принцип разновозрастного единства** – обеспечивает тесное сотрудничество детей разных возрастов и педагога в совместной деятельности;

**принцип непрерывности, преемственности и системности** – «от простого к сложному», логика построения образовательного процесса как по «вертикали» (между разными этапами и ступенями), так и по «горизонтали»

(между разными формами обучения), установление связей между ранее приобретенным и новым опытом;

**принцип результативности** – обеспечивает повышение самооценки и достоинство личности растущего ребенка, порождает чувства удовлетворения деятельностью, веры в свои возможности;

**принцип сознательности и активности** – осмысливание упражнений и способов их решения, познание закономерностей движений позволяют ученику самостоятельно добиваться правильного выполнения движений, творческого их совершенствования;

**принцип достаточности** - изучаемая система знаний должна быть достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучаемых, способствовать их переходу на более глубокий уровень развития или создать заметные предпосылки для такого перехода.

### **Организация учебного процесса**

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Предназначается для детей: 10-14 лет (средний 10-12 лет, подростковый 13-14 лет).

В группе занимаются и мальчики и девочки.

Наполняемость группы 12-15 человек.

Режим работы: занятия проводятся 1 раз в неделю с продолжительностью 2 часа с перерывом 10 минут. Продолжительность учебного занятия в соответствии с требованиями СанПиН и календарного учебного графика.

Занятия в объединении могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом.

Условия приёма: принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск (медицинскую справку) к спортивно-физкультурным занятиям.

Недельная нагрузка 2 часа.

Годовая нагрузка 36 учебных недель – 72 часа.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Дубковская средняя школа (сокр. – МОУ Дубковская СШ) Ярославская область, Переславский район, поселок Дубки, ул. Клубная, д. 1 А.

### **Ожидаемые результаты**

-положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- принимать участие в соревнованиях различных уровней.

Будут знать:

- об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- технику безопасности на занятиях;
- адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- культуру речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Будут уметь:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- длительно сохранять красивую и правильную осанку при разных формах движений и передвижений;
- выполнение жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Из них	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Легкая атлетика.	20	2	18
2	Баскетбол.	20	2	18
3	Лыжная подготовка.	16	2	14

4	Волейбол.	16	2	14
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>

### Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Место проведения	Режим занятий
1 сентября	31 мая	36	72	МОУ Дубковская СШ	1 раз в неделю 2 часа с перерывом 10 минут

### СОДЕРЖАНИЕ

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни.

Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения значение занятий физкультурой и спортом в жизни человека;

- влияние физических упражнений на организм человека, тренировка как процесс совершенствования функций организма;

- гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и питания, профилактика травматизма;

- техника безопасности на занятиях и оказание первой медицинской помощи;

- основы методики обучения и тренировки, порядок обучения технике и тактики; правила игры, организация и проведение соревнований;

- оборудование и инвентарь, роль специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса;

- тактические планы игры, установка на игры и их разбор, индивидуальные и командные действия в процессе соревнований и контрольных игр.

**Тема 1. Легкая атлетика.** Вводное занятие. Цели и задачи программы. Основные требования к обучающимся на занятиях. Правила поведения в помещении, на улице и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий.

Понятия: низкий старт. Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Бег на скорость 500 метров. Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.

**Тема 2. Баскетбол.** Техника безопасности во время спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками. Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча. Бросок мяча с места. Передача мяча в движении. Выполнение штрафного броска. Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.

**Тема 3. Лыжная подготовка.** Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки). Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Тема 4. Волейбол.** Техника безопасности на занятиях по волейболу. Подача мяча. Нападающий удар. Блокирование мяча. Подача мяча. Учебно-тренировочная игра. Нападающий удар. Блокирование мяча. Групповые тактические действия в нападении и защите.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### Материально-техническое обеспечение

стенка гимнастическая;  
бревно гимнастическое напольное;  
скамейки гимнастические;  
перекладина гимнастическая;  
канат для лазанья;  
комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
маты гимнастические;  
скакалки гимнастические;  
мячи малые (резиновые, теннисные)  
обручи гимнастические;  
планка для прыжков в высоту;  
стойки для прыжков в высоту;  
рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
щиты с баскетбольными кольцами;  
большие мячи (резиновые, баскетбольные);  
стойки волейбольные;  
сетка волейбольная;  
мячи средние резиновые;  
лыжи, лыжные ботинки, лыжные палки;  
аптечка медицинская.





### Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Содержание	Всего , часы	Методическое обеспечение ДОП		
				Форма занятия	Используемые приёмы и методы.	Форма подведения итогов
<b>Модуль 1. Первый год обучения. Объём учебных часов – 32 (сентябрь - декабрь)</b>						
<b>Легкая атлетика</b>						
1.	Вводное занятие. Техника безопасности. Понятия: низкий старт.	Основные требования к обучающимся на занятиях. Выполнять утреннюю гимнастику. Выполнять комплексы разной направленности. Низкий старт; равномерный бег с последующим ускорением.	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
2.	Медленный бег до 8 минут. Разновидности ходьбы.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег в спокойном темпе.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
3.	Челночный бег. Бег на скорость 500 метров.	Челночный бег 3 x 10 м; бег с изменением частоты шагов, контролировать и оценивать результат своей деятельности.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
4.	Самоконтроль физических занятий. Бег 30 метров.	Бег 30м, бег в спокойном темпе.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
5.	Самоконтроль физических занятий. Бег 60 метров.	Бег 60м, бег в спокойном темпе.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
6.	Прыжок в высоту.	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
7.	Основная стойка баскетболиста.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
8.	Закрепление знаний и умений.	Закрепление знаний и умений.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
<b>Баскетбол</b>						

9.	Т/Б во время спортивных игр.	Значение физических упражнений для здоровья человека;	2	Индивидуальная	Словесный	Опрос
10.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением. Учебная игра.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
11.	Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
12.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
13.	Различные остановки (прыжком, шагом) после ведения мяча; Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка. Выполнять броски с разных точек. Передача мяча в движении.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
14.	Выполнение штрафного броска.	Выполнять броски с разных точек. Ведение мяча с заданием.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
15.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча с ведением.	Передвижение с мячом. Ведение мяча с заданием. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
16.	Дружеская встреча по баскетболу 5-8 класс. Различные остановки (прыжком, шагом).	Играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование

**Модуль 1. Первый год обучения. Объём учебных часов – 40 (январь-май)**

**Лыжная подготовка**

1.	Т.Б. на занятиях. Правила ухода за лыжами. Лыжные	Самоконтроль физических упражнений. Изучение истории лыжного спорта и	2	Индивидуальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
----	---	---	---	----------------	---------------------------	---------------------

	мази, дистанция 1 км.	запоминание имен выдающихся отечественных лыжников.				
2.	Оказание медицинской помощи при обморожении. Дистанция 1,5 км.	Самоконтроль физических нагрузок. Соблюдение правил, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполнение контрольных упражнений.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
3.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Эстафета на лыжах по кругу.	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
4.	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Правила соревнований.	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	2	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
5.	Спуск с гор в средней стойке, подъём «Ёлочкой».	Моделировать технику освоенных лыжных ходов, в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. Подъём «Ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором. Прохождение дистанции 1,5-2км. Моделировать технику освоенных лыжных ходов.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
6.	Совершенствование спусков и подъёмов. Торможение «Плугом».	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъём «Ёлочкой». Торможение плугом и поворот упором.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
7.	Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время.	Прохождение дистанции 1,5-2км. Моделировать технику освоенных лыжных ходов.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
<b>Волейбол</b>						
8.	Т.Б. на занятиях по волейболу. Поддача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	2	Индивидуальная Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ

9.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
10.	Подача мяча. Учебно-тренировочная игра.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
11.	Нападающий удар. Блокирование мяча.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
12.	Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
13.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование
14.	Групповые тактические действия в нападении и защите.	Подача мяча. Учебно-тренировочная игра, игра по правилам.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
15.	Т.Б. на занятиях. Бег на короткие дистанции.	Высокий старт (15-30 м). Финиширование. Бег (3 x 50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	2	Индивидуальная Фронтальная	Словесный Практический	Опрос Самоанализ
16.	Бег на короткие дистанции.	Высокий старт (15-30 м). Стартовый разгон, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
17.	Бег по пересеченной местности.	Высокий старт. Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
18.	Бег по пересеченной местности.	Определение результатов в спринтерском беге, по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ

19.	Бег по пересеченной местности.	Высокий старт. Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ
20.	Бег по пересеченной местности.	Высокий старт. Стартовый разгон, бег на дистанции (500-1000м.). Специальные беговые упражнения.	2	Фронтальная	Практический	Самоанализ Соревнование

## КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Мониторинг образовательных результатов

Критерии	знания					умения						Уровень	
	Техника безопасности на занятиях	Правила игры баскетбол	Основные понятия и термины в теории и практике баскетбола	Правила судейства, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте	Техника ведения мяча	Техника передачи мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением	Техника выполнения подачи мяча	Техника выполнения штрафного броска	Управлять своими эмоциями	Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели		
Ф.И. учащегося													

Показатели:

В – высокий уровень -... человек.

С – средний уровень -... человек.

Н – низкий уровень -... человек.

## СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.
2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.
3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.
4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.
5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.
6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.
7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.
8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ. ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.
9. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.
11. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
12. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.
13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.
14. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

15. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
16. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.
17. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. - 95 с.
18. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
19. Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. - 43 с.
20. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
21. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.
22. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.
23. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.
24. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.
25. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.
26. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.
27. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.
28. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.
29. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.
30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.



31. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.
32. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.
33. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
34. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.
35. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

### **интернет-ресурсы**

1. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

### **нормативно-правовые документы**

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р). [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (информационно-правовой портал «Гарант»)
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013> (официальный интернет-портал правовой информации)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122> (официальный интернет-портал правовой информации)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/43281.html/> (справочная правовая система «Консультант-Плюс»)

5. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»)