

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
	ИТОГО:	72	8	64

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
Модуль 1. Первый год обучения. Объём учебных часов – 32 (сентябрь - декабрь)						
Легкая атлетика						
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
Баскетбол						

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
Волейбол						
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 Ф.И. учащегося	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		

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»)