

муниципальное учреждение
дополнительного образования
Нагорьевский центр детского творчества

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол №
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 «Спортивный мир»

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель: педагог
дополнительного
образования Воробьев
Николай Сергеевич

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

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта общая физическая подготовка «Спортивный мир» (далее - ОФП) составлена на основе курса по физической культуре, взята из программы, рекомендованной Министерством образования РФ. За основу курса взята комплексная программа физического воспитания (Москва «Просвещение» 2006г.) В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и

регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у обучающихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта ОФП имеет физкультурно-спортивную направленность и является модифицированной.

Цель программы: Формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействие гармоничному физическому развитию личности.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье, улучшить осанку занимающихся;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- формировать правильную осанку;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

• обучить обучающихся с правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

• изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

• формировать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

• развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающегося, обеспечивающие высокую выносливость;

• совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка.

При составлении учитывались следующие **принципы:**

1. Сознательности и активности: важно сформулировать у детей глубокое осмысленное отношение и устойчивый интерес к физкультурно - оздоровительной деятельности.
2. Принцип доступности и индивидуализации, определяющий посильные нагрузки и задания для обучающихся.
3. Принцип систематичности предусматривает регулярные занятия физическими упражнениями.
4. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий предусматривает постепенное и непрерывное повышение нагрузок.

Организация учебного процесса

Программа рассчитана на 1 учебный год обучения.

Предназначается для детей 13-17 лет.

Наполняемость группы 12-22 человек.

Режим работы: занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа с перерывами. Продолжительность учебного занятия в соответствии с требованиями СанПиН, и согласно, календарного учебного графика.

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

Недельная нагрузка – 6 часов.

Годовая нагрузка 36 учебных недель – 216 часов.

География реализации программы: муниципальное общеобразовательное учреждение Нагорьевская средняя школа (сокр. – МОУ Нагорьевская СШ) Ярославская область, Переславский район, с. Нагорье, ул. Запрудная д. 2 Б.

Организационно-методические рекомендации

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, силовые качества, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;

- подготовить обучающихся к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты

В результате регулярного посещения занятий обучающиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для обучающихся, должно сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Будут знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- владеть техникой игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис, лапту;
- владеть своими эмоциями;
- общаться в процессе занятий ОФП.

Структура занятий:

Занятия по ОФП состоят из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительной части занятия выполняется разминка, в которую включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.

В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр).

В заключительной части занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Выполняются игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно – тематический план

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0
2	Волейбол.	95	10	85
3	Баскетбол.	48	6	42
4	Настольный теннис.	48	6	42
5	Лапта.	24	3	21
	ВСЕГО:	216	26	190

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	216	МОУ Нагорьевская СШ	2 раза в неделю по 3 часа с перерывами.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие. Цели и задачи программы. Основные требования к обучающимся на занятиях ОФП. Правила поведения в спортивном зале, на улице, на соревнованиях и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Общие требования безопасности на занятиях. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Требования безопасности во время проведения соревнований.

2. Волейбол. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Подача мяча. Прием мяча сверху и снизу. Развитие прыгучести, быстроты. ОРУ, совершенствование приемов передачи мяча. Развитие выносливости. Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений. Техника блокирования. Совершенствование техники блокирования. Развитие наблюдательности посредством учебной игры. Совершенствование тактики игры. Совершенствование тактических действий в игре.

3. Баскетбол. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Забивания мяча в корзину. Разновидности броска в прыжке. Совершенствование группового тактического взаимодействия. Развитие логического мышления, решения тактических задач. Упражнения со скакалкой. Формирование осанки по средствам ОРУ. Развитие гибкости, подвижности суставов. Обучение остановки прыжком после ведения мяча в совершенствовании с броском.

4. Настольный теннис. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Специальные термины. Основы тактики игры. Правила игры в настольный теннис. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения с ракеткой и шариком. Подачи срезкой, накатом, боковым вращением. Техника и тактика игры. Игры.

5. Лапта. Техника безопасности на занятиях по игре в лапту. Развитие русской лапты в России. Основные правила игры в лапту. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойки и передвижения игроков. Основы техники и тактики игры. Игры в русскую лапту.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально-техническое обеспечение

стенка гимнастическая;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
канат для лазанья;
комплект навесного оборудования (перекладины);
маты гимнастические;
скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные)
обручи гимнастические;
рулетка измерительная (10 м, 50 м);
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые, баскетбольные);
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
столы теннисные;
шарики для настольного тенниса;
ракетки;
лесенка быстроты и координации;
барьеры;
фишки;
бита;
аптечка медицинская.

Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Всего, часы	Форма занятия	Методы	Форма подведения итогов
Модуль 1					
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры, методика судейства.	3	Индивидуальная Фронтальная	Словесный	Опрос
2.	Прием мяча сверху.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
3.	Прием мяча снизу.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
4.	Подача мяча.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
5.	Развитие прыгучести.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
6.	Подача мяча сверху.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
7.	ОРУ. Совершенствование приемов передачи мяча.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
8.	Развитие специальной выносливости.	3	Парная	Словесный	Самоанализ

			Фронтальная	Практический	
9.	Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
10.	Техника выполнения нижней подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
11.	Техника выполнения нижней прямой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Самоанализ
12.	ОРУ. Упражнения для нижней прямой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос Самоанализ
13.	Быстрота перемещений при защите и нападении. Техника нижней боковой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
14.	Упражнения для силовой подготовки. Правильное положение тела при нижней боковой подаче.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
15.	Упражнения для быстроты перемещения. Выполнение нижней боковой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
16.	Упражнения для развития координации движений. Выполнение нижней боковой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
17.	Техника выполнения верхней прямой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
18.	Упражнения для развития взрывной силы.	3	Парная	Словесный	Самоанализ

	Набрасывание мяча на удар.		Фронтальная	Наглядный Практический	
19.	Упражнения для развития прыгучести. Техника верхней прямой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
20.	Правильное положение кисти при ударе по мячу во время подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
21.	Тактика игры, тактическая подготовка. Подвижные игры.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование
22.	Группировки, перекаты из различных положений. Техника верхней прямой подачи.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Самоанализ
23.	Воспитание быстроты ответных действий. Движение «рабочей» рукой при подаче.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Самоанализ
24.	Развитие координации движений. Навесная передача к нападающему удару.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Самоанализ
25.	Развитие быстроты перемещений. Выход на приём. Учебная игра в волейбол.	3	Парная Фронтальная	Практический	Соревнование
26.	Выполнение навесной передачи к нападающему удару. Учебная игра в волейбол.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование
27.	Подвижные игры. Коррекция передачи. Учебная игра в волейбол.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование
28.	Техника выполнения навесной передачи СПУ. Учебная игра в волейбол.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование
29.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Учебная игра в волейбол.	3	Парная Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование
30.	Понятие «развитие игровой комбинации». Учебная игра в волейбол.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование

31.	Тактика игры в нападении и защите. Итоговая контрольная игра.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
32.	Взаимодействие игроков во время игры. Итоговая контрольная игра.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
Баскетбол.					
33.	Т/Б. Правила игры в баскетбол. Терминология в баскетболе.	3	Индивидуальная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос
34.	Жесты судей. История баскетбола. Забивания мяча в корзину.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Опрос
35.	Разновидности броска в прыжке.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
36.	Разновидности броска в прыжке.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
37.	Совершенствование группового тактического взаимодействия.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
38.	Совершенствование группового тактического взаимодействия.	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
39.	Развитие логического мышления, решения тактических задач.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
40.	Развитие логического мышления, решения тактических задач.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос Самоанализ
41.	Упражнения со скакалкой.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ

42.	Ведение мяча с изменением направления.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
43.	Формирование осанки по средствам ОРУ. Ведение мяча с изменением направления.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
44.	Ведение мяча с изменением направления.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
45.	Развитие гибкости, подвижности суставов. Учебная игра.	3	Фронтальная	Словесный Практический	Соревнование
46.	Обучение остановки прыжком после ведения мяча в совершенствовании с броском. Учебная игра.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
47.	Обводка соперника за спиной. Учебная игра.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
48.	Броски в корзину в прыжке. Итоговая контрольная игра.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
Настольный теннис.					
49.	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Специальные термины.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный	Опрос
50.	Основы тактики игры.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос Самоанализ
51.	Правила игры в настольный теннис. Упражнения на быстроту и ловкость.	3	Фронтальная	Практический	Самоанализ
52.	Упражнения с ракеткой и шариком.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный	Опрос Самоанализ

				Практический	
53.	Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос Самоанализ
54.	Переход от защиты к атаке. Игра с тренером.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
55.	Подача срезкой	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
56.	Подача накатом	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
57.	Подача боковым вращением	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
58.	Техника приема подач разных видов	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
59.	Тактика быстрой атаки после подачи	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
60.	Тактика атаки после толчка	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
61.	Тактика атаки после подрезки	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ

62.	Тактика атаки после наката	3	Парная Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
63.	Соревновательная практика	3	Парная Фронтальная	Практический	Соревнование
64.	Итоговая контрольная игра	3	Парная Фронтальная	Практический	Соревнование
Лапта.					
65.	Развитие русской лапты в России. Основные правила игры в лапту.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Опрос Самоанализ
66.	Развитие скоростно-силовых способностей.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Самоанализ
67.	Стойки и передвижения игроков. Игра в русскую лапту	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Соревнование
68.	Прием и передача мяча. Игра в русскую лапту.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Соревнование
69.	Основы техники и тактики игры. Игра в русскую лапту.	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Соревнование
70.	Правила соревнований. Игра «Перестрелка».	3	Фронтальная	Словесный Наглядный Практический	Соревнование
71.	Игра «Салки». Игра в лапту по упрощенным правилам.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование
72.	Итоговая игра в русскую лапту.	3	Фронтальная	Практический	Соревнование

Мониторинг образовательных результатов

критерии Ф.И. учащегося	знания				умения						уровень	
	История и терминология игр и упражнений	Способы и особенности движений, передвижений	Основы личной гигиены	Причины травматизма и правила предупреждения	Упражнения на гибкость, координацию	Техника игры в волейбол	Техника игры в баскетбол	Техника игры в настольный теннис	Техника игры в лапту	Владеть своими эмоциями		Общаться в процессе занятий ОФП

В – высокий уровень- ...человек. С – средний уровень- ...человек. Н – низкий уровень – ...человек.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение» 2012.
2. «Справочник учителя физической культуры». Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Издательство «Учитель» 2008.
3. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 кл.: принципы, средства и методы, технологии современного урока, подвижные игры, сценарии занятий, физкультминутки от А до Я, программа здорового образа жизни, шк. здоровья / В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2004 (ГУП Сарат. полигр. комб.). - 295 с.
4. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. - М.: КноРус, 2012.
6. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 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»)