

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №17

(МБОУ СОШ №17)

ПРИНЯТО

педагогическим советом

МБОУ СОШ № 17

(протокол от 28.08.2024г. №14)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ №17

О.В.Гильметдинова

Приказ № 287-ОД от 30.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОФП-ФИТНЕС»**

Ижевск, 2024 г.

## Пояснительная записка

### ***Направленность программы:***

Программа «ОФП-фитнес» имеет физкультурно- спортивную направленность. Уровень программы- ознакомительный.

***Обоснование актуальности программы:*** общая физическая подготовка (фитнес) создает основу для овладения упражнениями, способствует развитию двигательных способностей, повышение общей работоспособности. Для представителей многих видов спорта она одинакова и содействует развитию качеств, необходимых спортсмену для успешного выступления на соревнованиях.

***Отличительная особенность и новизна программы:*** главной особенностью данной программы является привитие обучающимся понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными спортсменами. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки и благоприятного эмоционального фона.

***Педагогическая целесообразность:*** программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка-фитнес» отражает задачи работы с учениками, включает в себя 1 год обучения, позволяющие последовательно решать задачи физического воспитания занимающихся, формируя целостное представление о возможностях физической культуры и спорта, повышая состояние здоровья детей. Программа обеспечивает потребности детей в двигательной активности и создаёт условия для нормального развития основных систем организма и моторики ребёнка в соответствии с возрастными периодами. Достижение устойчивых навыков продолжается в процессе совершенствования двигательных умений.

### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на обучающихся 7-17 лет, девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Группы формируются по 20 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

***Практическая значимость для целевой группы:*** программа позволяет обучающимся удовлетворить особую потребность подростков: быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство. Также у обучающихся будет заложена основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

***Объем программы:*** общий объем учебной нагрузки 68 часов в год.

***Формы обучения:*** очная, занятия групповые.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Обучающиеся организованы в

группы постоянного состава и одной возрастной категории.

**Режим занятий:** программой предусмотрено обучение 2 часа в неделю, 34 учебные недели с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 1 часу.

### Цель и задачи программы

Целями данной программы являются:

1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;

2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Задачи программы:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные:

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

4. Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

### Содержание программы

#### Учебный план

| № п.п. | Наименование разделов (тем)                          | Количество часов, всего | в том числе |           | Формы аттестации (контроля) |
|--------|--|-------------------------|-------------|-----------|-----------------------------|
|        |  |                         | теория      | практика  |                             |
| I      | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1                       | 1           |           |                             |
| II     | Теоретические сведения (основы знаний)               | 6                       | 6           |           |                             |
| III    | Общая физическая подготовка                          | 21                      | 1           | 21        | Тестовые упражнения         |
| IV     | Специальная физическая подготовка                    | 26                      | 2           | 26        | Тестовые упражнения         |
| V      | Дыхательные упражнения                               | 5                       | 1           | 4         | Тестовые упражнения         |
| VI     | Игры на свежем воздухе                               | 6                       |             | 6         | Контрольные игры            |
|        | <b>Итого</b>   | <b>68</b>               | <b>11</b>   | <b>57</b> |                             |

#### Содержание учебного плана

I. Вводное занятие (правила техники безопасности). Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

II. Теоретические сведения(основы знаний)

2.1 Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни.

2.2 Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания.

2.3 Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы( гигиенические процедуры до и

после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарём).

### III. Общая физическая подготовка.

3.1 Упражнения в ходьбе и беге

3.2 Упражнения для плечевого пояса и рук

3.3 Упражнения для ног

3.4. Упражнения для туловища

3.5 Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ)

### IV. Специальная физическая подготовка

4.1 Формирование навыка правильной осанки

4.2 Укрепление мышечного корсета

4.3 Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени

4.4 Упражнения на равновесие

4.5 Упражнения на гибкость

4.6 Акробатические упражнения

### V. Дыхательные упражнения

Упражнения стоя, сидя, в движении; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, брюшной, полное дыхание).

VI. Игры на свежем воздухе. Подвижные игры. Спортивные состязания. Эстафеты

## Планируемые результаты

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП-фитнес являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и

формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

### Календарный учебный график

| № п/п | Месяц          | Неделя | Форма занятия      | Кол-во часов | Тема занятия                           | Место провед. | Форма контроля         |
|-------|----------------|--------|--------------------|--------------|--|---------------|------------------------|
| 1     | Сентябрь       | 1      | Теория<br>Практика | 1            | Вводное занятие. ИТБ.                  | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 2-3   | Сентябрь       | 1,2    | Теория<br>Практика | 2            | Теоретические сведения (основы знаний) | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 4     | Сентябрь       | 2      | Практика           | 1            | Режим и рацион питания                 | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 5     | Сентябрь       | 3      | Практика           | 1            | Гигиенические и этические нормы        | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 6     | Сентябрь       | 3      | Практика           | 1            | ОФП. Упражнения в ходьбе и беге        | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 7     | Сентябрь       | 4      | Практика           | 1            | Игры на свежем воздухе                 | Спорт.зал     | Игра                   |
| 8     | Сентябрь       | 4      | Практика           | 1            | Упражнения в ходьбе и беге             | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 9     | Октябрь        | 1      | Практика           | 1            | Игры на свежем воздухе                 | Спорт.зал     | Игра                   |
| 10-11 | Октябрь        | 1,2    | Практика           | 2            | Упражнения для плечевого пояса и рук   | Спорт.зал     | Контрольные упражнения |
| 12    | Октябрь        | 2      | Практика           | 1            | Игры на свежем воздухе                 | Спорт.зал     | Игра                   |
| 13    | Октябрь        | 3      | Практика           | 1            | Упражнения в ходьбе и беге             | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 14    | Октябрь        | 3      | Практика           | 1            | Игры на свежем воздухе                 | Спорт.зал     | Игра                   |
| 15    | Октябрь        | 4      | Практика           | 1            | Упражнения в ходьбе и беге             | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 16-17 | Октябрь-ноябрь | 4,1    | Теория<br>Практика | 2            | Упражнения для плечевого пояса и рук   | Спорт.зал     | Контрольные упражнения |
| 18    | Ноябрь         | 1      | Теория<br>Практика | 1            | Упражнения на гибкость                 | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |
| 19    | Ноябрь         | 2      | Теория<br>Практика | 1            | Акробатические упражнения              | Спорт.зал     | Журнал посещаемости    |

|       |                 |     |                  |   |                                       |           |                     |
|-------|-----------------|-----|------------------|---|---------------------------------------|-----------|---------------------|
| 20    | Ноябрь          | 2   | Практика         | 1 | Дыхательные упражнения                | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 21    | Ноябрь          | 3   | Практика         | 1 | Игры на свежем воздухе                | Спорт.зал | Игра                |
| 22-24 | Ноябрь          | 3,4 | Практика         | 3 | Упражнения для туловища               | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 25-26 | Декабрь         | 1   | Практика         | 2 | ОРУ                                   | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 27-28 | Декабрь         | 2   | Практика         | 2 | Упражнения для туловища               | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 29-30 | Декабрь         | 3   | Практика         | 2 | Дыхательные упражнения                | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 31-33 | Декабрь, январь | 4,2 | Практика         | 3 | ОРУ                                   | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 34    | Январь          | 2   | Практика         | 1 | Специальная физическая подготовка     | Спорт.зал | Игра                |
| 35    | Январь          | 3   | Практика         | 1 | Формирование навыка правильной осанки | Спорт.зал | Игра                |
| 36    | Январь          | 3   | Практика, теория | 1 | Укрепление мышечного корсета          | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 37    | Январь          | 4   | Практика         | 1 | Упражнения на равновесие              | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 38    | Январь          | 4   | Практика         | 1 | Формирование навыка правильной осанки | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 39    | Февраль         | 1   | Практика         | 1 | Укрепление мышечного корсета          | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 40    | Февраль         | 1   | Практика         | 1 | Упражнения на равновесие              | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 41    | Февраль         | 2   | Практика         | 1 | Формирование навыка правильной осанки | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 42    | Февраль         | 2   | Практика         | 1 | Укрепление мышечного корсета          | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 43    | Февраль         | 3   | Практика         | 1 | Дыхательные упражнения                | Спорт.зал | Журнал посещаемости |
| 44    | Февраль         | 3   | Практика         | 1 | Формирование навыка                   | Спорт.зал | Журнал посещаемости |

|       |            |           |                    |          |   |           |                        |
|-------|------------|-----------|--------------------|----------|---|-----------|------------------------|
|       |            |           |                    |          | правильной осанки                                     |           |                        |
| 45    | Март       | 1         | Практика           | 1        | Укрепление мышечного корсета                          | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 46    | Март       | 1         | Теория<br>Практика | 1        | Упражнения на гибкость                                | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 47    | Март       | 2         | Практика           | 1        | Формирование навыка правильной осанки                 | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 48    | Март       | 2         | Практика           | 1        | Упражнения на гибкость                                | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 49    | Март       | 3         | Практика           | 1        | Акробатические упражнения                             | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 50    | Март       | 3         | Практика           | 1        | Формирование навыка правильной осанки                 | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 51    | Март       | 4         | Практика           | 1        | Упражнения на равновесие                              | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 52    | Март       | 4         | Практика           | 1        | Укрепление мышечного корсета                          | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 53    | Апрель     | 1         | Практика           | 1        | Формирование навыка правильной осанки                 | Спорт.зал | Контрольные упражнения |
| 54    | Апрель     | 1         | Практика           | 1        | Упражнения на равновесие                              | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 55    | Апрель     | 2         | Практика           | 1        | Дыхательные упражнения                                | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 56    | Апрель     | 2         | Практика           | 1        | Акробатические упражнения                             | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 57    | Апрель     | 3         | Практика           | 1        | Дыхательные упражнения                                | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |
| 58-63 | Апрель-май | 3, 4, 1,2 | Теория<br>Практика | <b>6</b> | Игры на свежем воздухе                                | Спорт.зал | Игры                   |
| 64-68 | Май        | 2,3,4     | Теория<br>Практика | <b>5</b> | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | Спорт.зал | Журнал посещаемости    |

### Условия реализации программы

*Кадровое:* Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

#### *Техническое оснащение занятий*

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.

### Оценочные материалы

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением деятельности является:

- сбор информации

- анализ накопленной информации.

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке**

| возраст | уровень | ОФП |
|---------|---------|-----|
|---------|---------|-----|

|           |                | Бег 30 м. |     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Подтягивание в висе лежа | Прыжок в длину с места |     |
|-----------|----------------|-----------|-----|--|--------------------------|------------------------|-----|
|           |                | юн        | дев | юн                                     | дев                      | юн                     | дев |
| <b>12</b> | <i>Высокий</i> | 5.8       | 6.1 | 17                                     | 15                       | 176                    | 164 |
|           | <i>Средний</i> | 5.9       | 6.3 | 15                                     | 13                       | 172                    | 158 |
|           | <i>Низкий</i>  | 6.0       | 6.5 | 13                                     | 11                       | 168                    | 152 |
| <b>13</b> | <i>Высокий</i> | 5.7       | 5.9 | 20                                     | 17                       | 180                    | 172 |
|           | <i>Средний</i> | 5.8       | 6.1 | 18                                     | 15                       | 175                    | 168 |
|           | <i>Низкий</i>  | 5.9       | 6.3 | 16                                     | 13                       | 170                    | 164 |
| <b>14</b> | <i>Высокий</i> | 5.6       | 5.8 | 24                                     | 20                       | 190                    | 185 |
|           | <i>Средний</i> | 5.7       | 5.9 | 22                                     | 17                       | 180                    | 176 |
|           | <i>Низкий</i>  | 5.8       | 6.1 | 20                                     | 15                       | 175                    | 172 |

| возраст   | уровень        | СФП  |      |  |     |  |     |
|-----------|----------------|--|------|--|-----|--|-----|
|           |                | <b>12 лет:</b> челночный бег 5х6м;<br><b>с 13 лет:</b> бег 90 от лицевой до лицевой «б, 9, 12, 18» (м) |      | Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя |     | Прыжок вверх с места со взмахом руками |     |
|           |                | юн   | дев  | юн   | дев | юн                                     | дев |
| <b>12</b> | <i>Высокий</i> | 11.5   | 12.0 | 490  | 450 | 37                                     | 35  |
|           | <i>Средний</i> | 11.7   | 12.4 | 465  | 400 | 35                                     | 32  |
|           | <i>Низкий</i>  | 11.9   | 12.8 | 410  | 370 | 32                                     | 30  |
| <b>13</b> | <i>Высокий</i> | 26.5   | 30.0 | 550  | 480 | 43                                     | 37  |
|           | <i>Средний</i> | 26.9   | 30.4 | 480  | 460 | 40                                     | 35  |
|           | <i>Низкий</i>  | 27.4   | 30.8 | 430  | 400 | 38                                     | 33  |
| <b>14</b> | <i>Высокий</i> | 26.4   | 29.7 | 590  | 510 | 48                                     | 42  |
|           | <i>Средний</i> | 26.7   | 29.9 | 550  | 470 | 44                                     | 38  |
|           | <i>Низкий</i>  | 27.2   | 30.0 | 500  | 420 | 40                                     | 35  |

## Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

-Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

-По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

-Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности

игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

-Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### Список литературы

#### Список литературы

1. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 No28-02-484/16)
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. No390)
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.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
7. 500 игр и эстафет.- Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003.- 304 с., ил.-(Спорт в рисунках)
8. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
9. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.

