

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1  
Лазовского муниципального округа Приморского края

Рассмотрена на заседании  
педагогического/методического совета  
Протокол от «\_30\_» августа 2023 г.  
№ \_1\_



## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Овдин Евгений Иванович  
педагог дополнительного образования

с. Лазо  
2023 год

## **РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учетом ряда методических рекомендаций.

Нормативно-правовые документы федерального уровня:

- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел б) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями).

**Актуальность** данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

**Отличительными особенностями** программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений

представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

**Новизна** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Форма обучения** – очная

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа рассчитана на детей от 11 до 17 лет.

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей в общеобразовательной школе, без предварительного отбора по степени подготовленности.

Продолжительность реализации программы - 1 год.

Общий объем программы – 102 часа в год.

Продолжительность одного занятия - 1 час (45 мин)

В неделю - 3 занятия.

Уровень реализуемой программы- базовый

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** приобщение к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

**Задачи:**

**Воспитательные:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства

неловкости.

#### **Развивающие:**

- развить физические качества, направленное развитие физических качеств (специфичных) при одновременном развитии других.

- развить физические качества и функциональные возможности органов и систем организма, и, как следствие, укрепить здоровье обучаемых.

#### **Обучающие:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

| №<br>п/п | Наименование раздела, темы     | Количество часов |          |            | Форма<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|--------------------------------|------------------|----------|------------|----------------------------------|
|          |                                | Всего            | Теория   | Практика   |                                  |
| <b>I</b> | <b>Основы знаний</b>           | <b>3</b>         | <b>3</b> |            |                                  |
| 1.1      | Травматизм в спорте, причины.  | 1                | 1        | Инструктаж |                                  |
| 1.2      | Гигиена, предупреждение травм, | 1                | 1        | Беседа     |                                  |

|          |  |           |          |           |   |
|----------|--|-----------|----------|-----------|---|
|          | врачебный контроль   |           |          |           |   |
| 1.3      | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь         | 1         | 1        |           | Тестирование  |
| <b>2</b> | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                             | <b>65</b> |          | <b>64</b> |   |
| 2.1      | Строевые упражнения  | 3         |          | 3         | Выполнение упражнений                                   |
| 2.2      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                     | 9         |          | 9         | Выполнение упражнений                                   |
| 2.3      | Дыхательная гимнастика   | 3         |          | 3         | Выполнение упражнений                                   |
| 2.4      | Корректирующая гимнастика  | 9         |          | 9         | Выполнение упражнений                                   |
| 2.5      | Оздоровительная гимнастика   | 9         |          | 9         | Выполнение упражнений                                   |
| 2.6      | Оздоровительный бег  | 9         |          | 9         | Выполнение контрольных упражнений                       |
| 2.7      | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | 23        | 1        | 22        | Выполнение контрольных упражнений                       |
| <b>3</b> | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>                       | <b>32</b> | <b>4</b> | <b>28</b> |   |
| 3.1      | Основы видов спорта  | 6         | 2        | 4         | Тест  |
| 3.2      | Подвижные игры   | 9         |          | 9         | Выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 3.3      | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость                       | 3         |          | 3         | Выполнение упражнений                                   |
| 3.4      | Спортивные игры  | 6         | 1        | 5         | Выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 3.5      | Соревнования и конкурсы  | 6         |          | 6         | Праздники «Здоровья»                                    |

|     |                              |            |          |           |  |
|-----|------------------------------|------------|----------|-----------|--|
| 3.6 | Двухсторонние игры           | 2          | 1        | 1         | Выполнение контрольных упражнений          |
| 4   | <b>Контрольные испытания</b> | 2          |          | 2         | Выполнение контрольных упражнений и тестов |
|     | <b>Итого часов</b>           | <b>102</b> | <b>7</b> | <b>95</b> |  |

### **Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Основы знаний**

##### **Тема 1.1 Травматизм в спорте, причины**

*Теория.* Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы). Причины получения травм

##### **Тема 1.2 Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)**

*Теория.* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Самоконтроль. Врачебный контроль.

##### **Тема 1.3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

#### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### **Тема 2.1 Строевые упражнения**

*Практика.* Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

## **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

*Практика.* Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

## **Тема 2.3 Дыхательная гимнастика**

*Практика.* Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

## **Тема 2.4 Корректирующая гимнастика**

*Практика.* Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

## **Тема 2.5 Оздоровительная гимнастика**

*Практика.* Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника).

## **Тема 2.6 Оздоровительный бег**

*Практика.* Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

## **Тема 2.7 Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты**

*Теория.* Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

*Практика.* Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения:



прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **Тема 3.1 Основы видов**

*Теория.* Основы видов спорта.

*Практика.* Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

#### **Тема 3.2 Подвижные игры**

*Практика.* Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

#### **Тема 3.4 Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость**

*Практика.* Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

#### **Тема 3.4. Спортивные игры**

*Теория.* Правила спортивных игр

*Практика.* Спортивные игры.

#### **Тема 3.5 Соревнования и конкурсы**

*Практика.* Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

#### **Тема 3.6 Двухсторонние игры**

*Теория.* Объяснение правил игры

*Практика.* Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в

движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

#### **Раздел 4. Контрольные нормативы**

*Практика.* Сдача нормативов.

##### **1.4. Планируемые результаты**

###### **Личностные результаты:**

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие; - понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

###### **Метапредметные результаты:**

Учащиеся должны знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;

- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;

- основы правильного питания;

- правила спортивных игр;
- разные виды лыжного хода;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся будут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. условия реализации программы**

#### **1. Материально техническое обеспечение:**

Спортивный зал, спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

#### **Инвентарь:**

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты

## 2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

**Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:**

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

### **Формы контроля:**

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, обще развивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Важнейшим требованием к занятию ОФП является обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся.

### **Оценочные материалы**

| №<br>п/п | Возраст<br>Наименование       | 1 год         |               | 2 год         |               | 3 год         |               | 4 год       |               |
|----------|-------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|---------------|
|          |                               | М.            | д.            | М.            | д.            | М.            | д.            | М.          | д.            |
| 1.       | Бег 10 м (сек)                |               |               | 2.8-2.7       | 3.0-2.8       | 2.5-<br>2.1   | 2.6-<br>2.2   | 2.3-<br>2.0 | 2.5-<br>2.1   |
| 2.       | Бег 30 м (сек)                | 10.5-8.5      | 10.7-8.7      | 9.2-<br>7.9   | 9.8-<br>7.3   | 8.4-<br>7.6   | 8.9-<br>7.7   | 8.0-<br>7.4 | 8.7-<br>7.8   |
| 3.       | Челночный бег 3х 10<br>м(сек) | 14.5-<br>13.5 | 15.8-<br>14.7 | 13.2-<br>12.2 | 14.5-<br>13.2 | 12.0-<br>11.2 | 13.2-<br>12.2 | 11.2-9.9    | 12.0-<br>10.5 |

|     |  |         |         |         |         |         |         |         |         |
|-----|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 4.  | Прыжок с места (см)                                | 55-70   | 50-65   | 70-100  | 65-95   | 85-105  | 80-100  | 100-125 | 95-120  |
| 5.  | Прыжки через скакалку(раз)                         |         |         | 1-3     | 2-5     | 3-15    | 3-20    | 7-21    | 15-45   |
| 6.  | Бросок набивного мяча, стоя из-за головы. 1кг (см) | 117-185 | 100-178 | 187-270 | 138-221 | 221-303 | 156-256 | 242-360 | 193-331 |
| 7.  | Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)                | 2.5-    | 2.4-    | 3.9-    | 3.5-    | 4.4-    | 3.3-    | 6.0-    | 5.5-    |
|     |  | 5.5     | 5.2     | 7.5     | 5.9     | 9.8     | 8.3     | 13.9    | 11.8    |
|     |  | 2.0-    | 1.8-    | 1.8-    | 2.5-    | 3.2-    | 3.0-    | 5.0-    | 4.6-    |
|     |  | 4.8     | 3.7     | 3.7     | 4.5     | 5.9     | 5.7     | 10.8    | 8.0     |
| 8.  | Подбрасывание и ловля мяча(раз)                    | 5-10    | 5-10    | 15-25   | 15-25   | 26-40   | 26-40   | 45-60   | 45-60   |
| 9.  | Отбивание мяча(раз)                                | 5-7     | 5-7     | 7-10    | 7-10    | 10-15   | 10-15   | 10-20   | 10-20   |
| 10. | Перебрасывание мяча в паре разными способами Р,М.  | 1-1.5   | 1-1.5   | 1.5-2.5 | 1.5-2.5 | 3.0-4.0 | 3.0-4.0 | 3.0-5.0 | 3.0-5.0 |
| 11. | Статическое равновесие (сек)                       | 10      | 10      | 12-20   | 15-28   | 25-35   | 30-40   | 35-42   | 45-60   |
| 12. | Подъем туловища (раз)                              |         |         | 11-17   | 10-15   | 12-25   | 11-20   | 15-30   | 14-28   |
| 13. | Наклон вперед, ноги вместе (см)                    | 1-2     | 2-3     | 3-6     | 6-9     | 4-7     | 7-10    | 5-8     | 8-12    |
| 14. | Бег на выносливость (м)                            | 300-    | 200-    | 600-    | 450-    | 680-    | 650-    | 900-    | 700-    |
|     |  | 450     | 350     | 750     | 750     | 1500    | 1200    | 2000    | 1800    |
| 15. | Бег на лыжах на выносливость                       | 1000-   | 700-    | 1500-   | 1200-   | 200-    | 500-    | 2000-   | 2000-   |
|     |  | 1500    | 1200    | 2000    | 1500    | 2500    | 2000    | 3000    | 2500    |

### 2.3. Календарный учебный график

|   |             |                       |
|---|-------------|-----------------------|
| Этапы образовательного процесса         |             | 1 год                 |
| Продолжительность учебного года, неделя |             | 34                    |
| Количество учебных дней                 |             | 102                   |
| Продолжительность учебных периодов      | 1 полугодие | 11.09.2023-30.12.2023 |
|   | 2 полугодие | 09.01.2024-25.05.2024 |

|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Возраст детей, лет             | 11-17           |
| Продолжительность занятия, час | 1               |
| Режим занятия                  | 3 раза в неделю |
| Годовая учебная нагрузка, час  | 102             |

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Список рекомендованной литературы для детей*

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик», 2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги», 2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М., «АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М., 1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс», 2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.

### *Список рекомендованной литературы для родителей*

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. (серия «Мир Вашего ребенка») – М., «Феникс», 2001.
2. Былеева А.В. Подвижные игры. – М., «Физкультура и спорт», 1982.

3. Голубев А. М. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. И.П.К. М.О. – М., 1994.
4. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: Укрепление организма – М., «Детство-пресс», 2006.
6. Милосердова Г.А., Мастюгина Е.Г. Мой ребенок – победитель. – М., «Феникс».2008.
7. Подшибякин А.К. Закаливание – залог здоровья. - М., 1981
8. Сзетов А., Школьников Н. Физическая культура в семье. - М., 1973.

***Список рекомендованной литературы для педагога***

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М., 1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.