



*Министерство образования и науки Российской Федерации*  
*Управление образования муниципального образования городского округа Первоуральск*  
**Первоуральское муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Школа № 32»**

**пр. Ильича, д. 6, г. Первоуральск,  
Свердловская область, 623100**  
e-mail: shk-32@mail.ru

**тел/факс (8 343 9) 64–91–56,  
64–90–86, 64–92–39**

Рассмотрено: педагогический совет от  
16.05.2025 № 10

Утверждено: приказ директора № 198  
от 04.06.2025

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по Общей физической подготовке (ОФП)  
направленность: физкультурно- спортивное**

**для обучающихся: 7-11 лет**

**срок реализации: 4 года**

Городской округ Первоуральск

2025год

# **Содержание программы.**

## I. Основные характеристики общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты

## II. Организационно-педагогические условия

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы контроля и оценочные материалы

## III. Список литературы

# **I. Основные характеристики общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России № 1897 от 17.12. 2010. (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014. № 1643, с изменениями, утверждёнными приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол от 08.04.15. № 1/5).

Программа разработана на основе программы «Физическая культура». Авторы: В.И. Лях. УМК «Школа России». В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физкультурно-оздоровительной деятельности в общеобразовательном учреждении курс внеурочной деятельности физкультурно – спортивной направленности содействует всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования разной физической подготовленности. В связи с ухудшением состояния здоровья детей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся начальной школы является одним из основных направлений в деятельности школы. Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебными программами;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим внеурочная деятельность в начальной школе организована с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей обучающихся, предоставлена возможность для творческой деятельности и самореализации личности, наряду с педагогической включена медико-профилактическая деятельность. Все это учтено для сохранения здоровья учащихся и формирования позитивного отношения к здоровому образу жизни.

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 общеукрепляющей, направленности на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании. ОФП - это способ развития или сохранения внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Основная задача курса внеурочной деятельности по ОФП - воспитание участников в результате овладения общеразвивающей направленности по ОФП. Она решается руководителем курса внеурочной деятельности по ОФП на основе лично-ориентированного направления деятельности, прогнозирования развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий курса внеурочной деятельности по ОФП на укрепление здоровья и развития личности младших школьников. При взаимодействии с родителями (законными представителями) занимающихся.

## 1.2. Цель и задачи.

**Целью** общеразвивающей программы является: создание условий двигательных способностей и приобщение к систематическим занятиям посредством физических упражнений.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи**.

**Оздоровительные:** укреплять здоровье и закаливать занимающихся, удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке, ведение закаливающих процедур, укреплять и развивать функциональные системы организма детей, снимать физическую и умственную усталость.

**Образовательные:** совершенствование жизненно важных навыков и умений, формирование знаний о способах контроля за своим здоровьем.

**Развивающие:** укрепление здоровья, развитие физических качеств, повышение интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**Воспитательные:** воспитание чувства товарищества и взаимовыручки, волевых качеств.

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет, прошедших медицинский осмотр и допущенных врачом к занятиям.

Учебные группы формируются по возрастному принципу:

- 7-8 лет – 1 год обучения
- 8-9 лет -2 год обучения
- 9-10 лет - 3 год обучения
- 10-11 лет - 4 год обучения

Рабочая программа рассчитана на 37 часов в учебном году в 1-4 классах, итого на 4 года – 148 часов. Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

Для обучающихся по программе для 1-4 годов обучения предполагается «Базовый уровень».

Обучающиеся демонстрируют навыки основных движений, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений и взаимодействие с одноклассниками в процессе занятий.

Наполняемость каждой учебной группы от 15 человек.

В процессе обучения используются следующие формы: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

Практические занятия проводятся на спортивных объектах общеобразовательного учреждения: спортзал, стадион, аудитория.

Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы проводится в форме: спортивные праздники, соревнования различного уровня, тестирование уровня физической подготовленности, беседы, опросы.

Отличительной особенностью реализации курса внеурочной деятельности по ОФП является игровой метод. Большинство заданий обучающимся рекомендуется планировать и давать в форме игры.

В процессе проведения занятий общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

- **Словесные:** объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания. У обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом игровой деятельности, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.
- **Наглядные.** У обучающихся формируются конкретные представления об игре с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов проведения игры.

Методы выполнения упражнений:

- **Практические.** Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий проведения игры.
- **Игровые и соревновательные:** турниры, подвижные игры, соревнования, «Веселые старты», онлайн-соревнования.

Как основные средства используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, упражнения на снарядах, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику игры.

*Специализированные* – развивают общефизические качества занимающихся.

Методика обучения направлена на то, чтобы программа была принята ребенком, и он с желанием, творчески выполнял ее. Все занятия проводятся на основе сотрудничества, ребенок является активным субъектом. Выдвигая перед ребенком определенную задачу, педагог ставит его в определенные условия, заставляя думать, творчески подходить к решению проблемы. В этих условиях ребенок раскрывается как личность. Он сам может оценить свои успехи.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы.

N	Тема раздела	Количество часов				Формы контроля
		1год	2год	3год	4год	
1	Знания о физической культуре	5	5	4	4	опрос, беседы, тестирование
2	Лёгкая атлетика	9	9	9	9	тестирование, участие в соревнованиях
3	Гимнастика с основами акробатики	8	8	8	8	тестирование
4	Лыжные гонки	6	5	4	4	тестирование, участие в соревнованиях
5	Плавание	-	4	4	4	тестирование, участие в соревнованиях
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	6	8	8	опрос
	Итого	37	37	37	37	
	Всего: 148 часов					

#### Содержание учебного плана.

##### **Знания о физической культуре.**

*Физическая культура.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### **Способы физической культуры.**

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств, комплексы дыхательных упражнений, гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.*

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост, акробатические связки и комбинации.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* набивного мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную, горизонтальную цели и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможения.

*Плавание.* Подготовительные упражнения на суше. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.

Проплывание дистанций произвольным способом.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:*

игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел и тема программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Деятельность педагога с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	4	беседа, практика	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу	<a href="http://method.novgorod.rcde.ru">http://method.novgorod.rcde.ru</a> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса. <a href="http://www.fisio.ru/fisioinschool.htm">http://www.fisio.ru/fisioinschool.htm</a> Сайт, посвященный
2	Лёгкая атлетика	10	практика, участие в соревнованиях	Побуждать учеников соблюдать на занятии правила учебной дисциплины и самоорганизации	Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <a href="http://www.abcsport.ru/">http://www.abcsport.ru/</a> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта. <a href="http://ipulsar.net">http://ipulsar.net</a> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни. <a href="http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1">http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1</a> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
3	Гимнастика с основами акробатики	8	беседа, практика	Организовывать для школьников ситуации контроля и оценки	Российский образовательный портал. <a href="http://portfolio.1september.ru">http://portfolio.1september.ru</a> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> Газета в газете «Спорт в школе». <a href="http://t-obr.ru">t-obr.ru</a> (периодический журнал «Технологии образования», ISSN 2619-0338 )
4	Лыжные гонки	6	практика, участие в соревнованиях	Организовывать индивидуальную учебную деятельность Организовывать групповые формы учебной деятельности	
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	практика, участие в спортивных праздниках	Организовывать индивидуальную учебную деятельность Организовывать групповые формы учебной деятельности	
6	Резерв	3			
<b>Общее количество часов по программе – 37</b>					

## 2 класс

№ п/п	Раздел и тема программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Деятельность педагога с учётом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	4	беседа, практика	Поддерживать в детском коллективе деловую, дружелюбную атмосферу	<a href="http://method.novgorod.rcde.ru">http://method.novgorod.rcde.ru</a> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса. <a href="http://www.fisio.ru/fisioinschool.html">http://www.fisio.ru/fisioinschool.html</a> Сайт, посвященный
2	Лёгкая атлетика	10	практика, участие в соревнованиях	Побуждать учеников соблюдать на занятии правила учебной дисциплины и самоорганизации	Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <a href="http://www.abcsport.ru/">http://www.abcsport.ru/</a> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
3	Гимнастика с основами акробатики	8	беседа, практика	Организовывать для школьников ситуации контроля и оценки	<a href="http://ipulsar.net">http://ipulsar.net</a> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
4	Лыжные гонки	6	практика, участие в соревнованиях	Организовывать индивидуальную учебную деятельность Организовывать групповые формы учебной деятельности	<a href="http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1">http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1</a> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры. <a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> Российский образовательный портал.
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	практика, участие в спортивных праздниках	Организовывать индивидуальную учебную деятельность Организовывать групповые формы учебной деятельности	<a href="http://portfolio.1september.ru">http://portfolio.1september.ru</a> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту. <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> Газета в газете «Спорт в школе». <a href="http://t-obr.ru">t-obr.ru</a> (периодический журнал «Технологии образования», ISSN 2619-0338 )
6	Резерв	3			
<b>Общее количество часов по программе – 37</b>					

### 1.4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА

*Личностными результатами* освоения, учащимися содержания программы по ОФП 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 учётом требований её 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 хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, общефизического развития и общефизической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели общефизического развития (длину и массу тела), развития основных общефизических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия ОФП с разной целевой направленностью, подбирать для них общефизические

упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки для каждой группы физической готовности учащихся;

— характеризовать общефизическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию общефизических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **II. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы.**

Создание атмосферы доброжелательности, наличие инвентаря, оборудования и наглядного материала.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;

- спортивное ядро: площадки волейбольная и баскетбольная, футбольное поле, беговые дорожки;

- спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные и теннисные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, скамьи, бревно, маты, шведские стенки, футбольные ворота, баскетбольные щиты;

- технические средства обучения;

- комплекты одежды для различных игровых видов спорта.

Учебно-методическое обеспечение.

Методические и учебные пособия: Методика Физического воспитания учащихся 1-11 классы Е.Н. Литвинов. Мин. Образования РФ Москва 2001г.; Подвижные игры Л.В. Былеева. Комитет по Физической культуре. Москва 2004г.; Поурочные разработки по физической культуре. В.И.Лях. Мин. Образования РФ Москва 2011г.

### **2.2. Формы контроля.**

1. Проверка усвоения знаний: беседы, опрос, тестирование.

2. Устойчивость интереса к занятиям: опрос, беседа, анкетирование.

3. Достижения: участие в соревнованиях, контрольное тестирование.

4. Физическое развитие: антропометрическое обследование, педагогическое наблюдение, тестирование физической подготовленности.

Основной показатель освоения программы – положительная динамика прироста уровня физической подготовленности, выраженного в количественных и качественных показателях физического развития, физической и теоретической подготовленности (по окончании каждого года).

Результаты тестирования уровня физической подготовленности фиксируются в протоколе и отслеживаются педагогом в начале и в конце учебного года.

### III. Список литературы

- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
- Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
- Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2015 год.
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.
- Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
- Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
- Фокин Г.Ю. Уроки физической культуры в начальной школе 1-4 классы. – М.: «школьная пресса» 2006 г.
- Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

#### Интернет-ресурсы

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».
- [t-obr.ru](http://t-obr.ru) (периодический журнал «Технологии образования», ISSN 2619-0338 )