

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
**Дом детского творчества Ленинского района
города Екатеринбурга им. Е. Е. Дерягиной**

Принята Методическим советом
МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной
Протокол № 4 от 28.05.2026
Утверждена
Приказ по МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной
№ 144 от 05.06.2026

Директор  О. В. Булычева

ОФП «Стронг»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Объем программы: 216 часов

Автор-составитель Хэссу Елена Сергеевна,
Педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2026 г.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ:

1.1 Пояснительная записка.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
10. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403);
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнитель-

ного образования детей»;

13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

18. Устав МБУ ДО ДДТ им. Е. Е. Дерягиной.

Актуальность:

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обусловлена современными социально-педагогическими вызовами. В условиях цифровизации общества, гиподинамии и роста психоэмоциональных нагрузок у детей и подростков возникает острая необходимость в создании доступной среды для регулярных занятий физической культурой.

Программа позволяет не просто приобщить обучающихся к спорту, но и получить комплексный эффект:

– Оздоровительный: укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и опорно-двигательной систем, повышение иммунитета.

– Воспитательный: формирование дисциплины, волевых качеств, умения работать в команде и стремления к здоровому образу жизни.

– Развивающий: расширение функциональных возможностей организма, что является фундаментом для успешной учебной деятельности и будущей профессиональной реализации.

Систематические занятия общей физической подготовкой (ОФП) способствуют гармоничному развитию личности, повышению работоспособности и профилактике заболеваний, связанных с малоподвижным образом 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. Это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств – выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна данной программы состоит в том, что она направлена на 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 в беге и на лыжах, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности программы.

Данная программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «ОФП», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Уровень программы: стартовый.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Адресат программы

Дети 10-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений, выносливости.

Количество учащихся в группе от 12 до 20 человек.

Возрастные особенности обучающихся.

Для данной категории детей – это период увеличения физических и умственных нагрузок, расширения социальных границ ребенка и адаптацией в обществе. Ребенок по-другому оценивает себя и свои способности, переживает очередной кризис и учится быть самостоятельным и ответственным человеком. В возрасте 10-17 лет дети располагают значительными резервами развития. Прежде всего, совершенствуется работа головного мозга и нервной системы. По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой. Однако наиболее важные, специфически человеческие отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста еще не завершили своего формирования. Нервная система младших школьников неустойчива. Возбуждение и торможение нервной системы связано с ее малой подвижностью. Баланс между нервным возбуждением и торможением не сложился. Отсюда быстрая утомляемость, невозможность долго выполнять монотонную работу, младшие школьники быстро отвлекаются, не умеют быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Также отмечается торопливость в действиях, неточность, неаккуратность.

Интенсивное развитие нервно-психической деятельности, высокая возбудимость младших школьников, их подвижность и острое реагирование на внешние воздействия сопровождаются быстрым утомлением, что требует бережного отношения к их психике, умелого переключения с одного вида деятельности на другой. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Режим занятий: Нормативный срок освоения программы 1 год (216 часов). Недельная нагрузка – 6 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 академических часа (1 ак. час – 40 мин.) с обязательными перерывами 10 мин.

Реализация программы предусматривает занятия как на свежем воздухе (не нарушая требования СанПиН), так и в спортивном зале.

Форма обучения: очная.

Объем: 216 часов.

Срок освоения: 1 год.

Особенности организации образовательного процесса:

Предполагается использование и реализация общедоступных форм организации учебного материала. Группы рассчитаны на массовое обучение детей, безотносительно к их способностям, это привлекает к занимательному досугу максимально допустимое количество учащихся, помогает с большей пользой проводить свое свободное время.

Формы обучения: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;

- занятия в дистанционной форме с использованием ИКТ (по необходимости)

- домашние задания;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, использование наглядных пособий, презентаций; видеофильмов и т.д.)

- занятия оздоровительной направленности;

- игры, эстафеты.

Формы подведения итогов реализации программы: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение техническим и тактическим приёмам спортивных игр, легкой атлетики, лыжной подготовки, гимнастики с элементами акробатики;

- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;

- Изучение простейших организационных навыков, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Развивающие:

- Увеличение объёма двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

Воспитательные:

- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- Воспитание привычки занятиями физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- интерес к занятиям;
- освоить и совершенствовать навыки основных видов спорта (волейбол, баскетбол, лыжные гонки и т.д.)
- повысить свой уровень физической подготовленности по основным физическим качествам;
- повысить свой уровень морально-волевых качеств.
- понять значимость занятий физической культурой и спортом на организм человека;

Метапредметные результаты:

- владение умениями организации собственной учебной деятельности, включающими: целеполагание как постановку учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно, и того, что требуется установить;
- планирование – определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата, разбиение задачи на подзадачи, разработка последовательности и структуры действий, необходимых для достижения цели при помощи фиксированного набора средств;
- прогнозирование – предвосхищение результата;
- контроль – интерпретация полученного результата, его соотнесение с имеющимися данными с целью установления соответствия или несоответствия (обнаружения ошибки);
- коррекция – внесение необходимых дополнений и корректив в план действий в случае обнаружения ошибки;

- оценка – осознание учащимся того, насколько качественно им решена учебно-познавательная задача;
- владение основными универсальными умениями информационного характера: постановка и формулирование проблемы;
- владение основами продуктивного взаимодействия и сотрудничества со сверстниками и взрослыми: умение правильно, четко и однозначно сформулировать мысль в понятной собеседнику форме;

Предметные результаты:

- интерес к занятиям физической культурой;
- освоить основные понятия личной гигиены, утомляемости, восстановления и самоконтроля;
- повысить свой уровень физической подготовленности по основным физическим качествам;
- повысить свой уровень морально-волевых качеств.
- понять значимость занятий физической культурой и спортом на организм человека;

1.3. Учебный план

№	Тема, содержание	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1	ИОТ при занятиях. Упр ОФП. Требования к спортивной одежде.	3	0	3	Пед. наблюдение
2	Требования к спортивной обуви. ОРУ ОФП Понятие о гигиене. Развитие силы и выносливости.	3	0	3	Пед. Наблюдение
3	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры	0	3	3	Пед. Наблюдение
4	Упражнения на развитие силы.	0	3	3	Пед. Наблюдение
5	Развитие силы и выносливости.	0	3	3	Пед. наблюдение
6	Подвижные игры на развитие координационных способностей	0	3	3	Пед. наблюдение
7	Методы закаливания. Развитие физических качеств. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
8	Разучивание подвижных игр	0	3	3	Пед. наблюдение
9	Принципы закаливания. Равномерный бег. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
10	Подвижные игры на развитие координационных способностей	0	3	3	Пед. наблюдение

11	Бег в переменном темпе. ОФП. Развитие силы	0	3	3	Пед. наблюдение
12	Равномерный темп. Развитие скоростно-силовых качеств.	0	3	3	Пед. наблюдение
13	Значение систематических занятий. Бег до 1 км. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
14	Бег в переменном темпе. Развитие физических качеств	0	3	3	Пед. наблюдение
15	Кросс до 2 км.ОФП	0	3	3	Пед. наблюдение
16	Подвижные игры на развитие координационных способностей	0	3	3	Пед. наблюдение
17	Бег в переменном темпе. ОФП. Развитие силы	0	3	3	Пед. наблюдение
18	Равномерный темп. Развитие скоростно-силовых качеств.	0	3	3	Пед. наблюдение
19	Равномерный бег до 2,5 км. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
20	Бег в переменном темпе. Развитие физических качеств	0	3	3	Пед. наблюдение
21	Кросс до 3 км. ОФП. Развитие силы.	0	3	3	Пед. наблюдение
22	ИОТ при занятиях волейболом. Стойки, перемещения. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
23	Передачи мяча сверху и снизу. Упражнения в парах. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
24	Подача мяча сверху и снизу . Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
25	Прием мяча снизу. Взаимодействия. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
26	Закрепление изученных элементов. Учебная игра. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
27	Закрепление изученных элементов. Учебная игра. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
28	Учебная игра. Правила в/б.	0	3	3	Пед. наблюдение
29	ИОТ при занятиях лыжными гонками. Стойка лыжника гонщика. Равномерное прохождение д 1,5 км. ОФП. Скольжение без палок	0	3	3	Пед. наблюдение

	(попеременно двухшажный ход).				
30	Скольжение. Равномерное прохождение д 1,5 км. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
31	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Дист. 2км	0	3	3	Пед. наблюдение
32	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Дист. 2км	0	3	3	Пед. наблюдение
33	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Дист. 2км	0	3	3	Пед. наблюдение
34	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Дист. 2км	0	3	3	Пед. наблюдение
35	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Дист. 2,5 км.	0	3	3	Пед. наблюдение
36	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Подвижные игры .	0	3	3	Пед. наблюдение
37	Равномерное прохождение дист 3 км. Подъем «елочкой», «полу елочкой», «лесенкой».	0	3	3	Пед. наблюдение
38	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Подвижные игры .	0	3	3	Пед. наблюдение
39	Техника выполнения одновременного одношажного хода. Дист. 2км	0	3	3	Пед. наблюдение
40	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Подвижные игры .	0	3	3	Пед. наблюдение
41	Равномерное прохождение дист. до 2.5км. изученными ходами. Признаки утомления.	0	3	3	Пед. наблюдение
42	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Подвижные игры .	0	3	3	Пед. наблюдение
43	Лыжная эстафета (длина этапа 1000 м).	0	3	3	Пед. наблюдение
44	Прохождение дистанции с использованием изученных ходов. Подвижные игры .	0	3	3	Пед. наблюдение

45	ИОТ при занятиях баскетболом. Стойки, перемещения. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
46	Передачи мяча одной, двумя руками. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
47	Броски мяча с ближних и средних дистанций. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
48	Броски мяча в движении. Учебная игра. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
49	Закрепление и совершенствование изученных элементов. Учебная игра. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
50	Совершенствование изученных элементов. Учебная игра. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
51	Взаимодействия игроков. Учебная игра. Правила б/б	0	3	3	Пед. наблюдение
52	ИОТ при занятиях волейболом. Стойки, перемещения. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
53	Передачи мяча сверху и снизу. Упражнения в парах. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
54	Подача мяча сверху и снизу . Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
55	Прием мяча снизу. Взаимодействия. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
56	Закрепление изученных элементов. Учебная игра. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
57	Закрепление изученных элементов. Учебная игра. Правила в/б	0	3	3	Пед. наблюдение
58	Учебная игра. Правила в/б.	0	3	3	Пед. наблюдение
59	Равномерный бег до 1,5 км. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
60	Равномерный бег. Развитие выносливости.	0	3	3	Пед. наблюдение
61	Равномерный темп до 2 км. ОФП.	0	3	3	Пед. наблюдение
62	Равномерный темп. Развитие скоростно-силовых качеств.	0	3	3	Пед. наблюдение
63	Равномерный бег до 2,5 км.	0	3	3	Пед.

	ОФП.				наблюдение
64	Кросс до 3 км. ОФП. Развитие силы.	0	3	3	Пед. наблюдение
65	Кросс до 3,5 км. ОФП. Развитие физических качеств	0	6	6	Пед. наблюдение
66	Эстафетный бег. Развитие физических качеств	0	6	6	Пед. наблюдение
67	Бег в переменном темпе. Развитие физических качеств.	0	6	6	Пед. наблюдение
68	Эстафетный бег. Развитие физических качеств	0	6	6	Пед. наблюдение
	Итого:	6	210	216	

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	4
4	Количество часов (общее)	144
5	Недель в I полугодии	16
6	Недель во II полугодии	20
7	Начало занятий	1 сентября
8	Каникулы	Отсутствуют
9	Выходные дни	4 ноября, 31 декабря-10 января, 22,23 февраля, 8 марта, 3, 9, 10 мая
10	Окончание учебного года	31 мая

Материально-техническое обеспечение

Для качественного ведения тренировочного процесса в пользовании отделения легкой атлетики имеется следующее:

- легкоатлетическая дорожка на стадионе;
- яма для прыжков в длину;
- регулирующиеся по высоте барьеры;
- ядра, набивные мячи;
- шиповки;
- гимнастические маты;
- тренажерный зал;
- спортивный зал;
- гимнастические скамейки;
- мячи (разного диаметра и фактуры);
- гимнастические палки;
- свисток, секундомер, стартовые флажки.

Кадровое обеспечение:

Сведения о педагоге, участвующем в реализации программы: высшее или среднее специальное педагогическое образование, первая или высшая квалификационная категория по должности «тренер-преподаватель». Педагог должен обладать знаниями и специальными навыками по действиям в чрезвычайных ситуациях, оказанию первой доврачебной помощи, владеть методиками адаптации и реабилитации, создавать атмосферу благожелательности и гостеприимства, уметь разрешать конфликтные ситуации.

2.2. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме сдачи контрольных нормативов.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.
- Итоговый: контрольные нормативы.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

5. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

6. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

7. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

8. Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход.

9. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

10. Спортивные игры. Ведение футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Литература для педагога:

1. Аранская О. С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О. С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А. С. Возрастная педагогика / А. С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Васильева Н. Н. Развивающие игры для дошкольников / Н. Н. Васильева. – Ярославль, 2015.
4. Галанов А. С. Игры, которые лечат / А. С. Галанов. – М., 2009.
5. Глазырина Л. Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л. Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
6. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н. И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
7. Казина О. Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О. Б. Казина. – Ярославль, 2012.

8. Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г.

9. Маюров А. Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А. Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2014.

10. Миняева С. А. Подвижные игры дома и на улице / С. А. Миняева. – М., 2012.

11. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О. Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.

12. Останко Л. В. Футбол для детей / Л. В. Останко. – СПб., 2016.

13. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А. Ю. – М.: ВАКО, 2017.

14. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н. К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2013.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Волошина Л. Н. Игры с элементами спорта / Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. – М., 2004.

2. Фатеева Л. П. Подвижные игры, эстафеты / Л. П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

3. Филиппова С. О. Мир движений мальчиков и девочек / С. О. Филиппова – СПб., 2001