

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодёжной политики Владимирской области**

**Управление образования округа Муром**

**МБОУ Ковардицкая СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

---

Фомичева Л.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Галкина Г.С.

Приказ №344  
от «30 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Общая физическая подготовка»**

Для учащихся 5-9 классов

с. Ковардицы  
2024 год

## Содержание

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.4 Планируемые результаты.....	8

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1 Учебный план.....	9
2.2 Условия реализации программы.....	15
2.3 Формы аттестации. Оценочные материалы .....	16
2.4 Методические материалы.....	18
Список литературы.....	21

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1 Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой, на которой покоятся техника и мастерство.

ОФП – общая физическая подготовка – это укрепление физического здоровья, приобретение широкого круга двигательных умений и навыков, развитие основных двигательных качеств, служащих основой для последующей специальной подготовки. Занятия общей физической подготовкой проводятся в целях укрепления здоровья и закалывания организма воспитанников, достижение разностороннего физического развития.

Физическая нагрузка может быть различной: спортивной, оздоровительной или прикладной.

Данная программа, создана для учащихся, функциональные резервы здоровья которых снижены предшествующим заболеванием или травмой, но уже достаточны для начала активной учебной деятельности и использует физическую нагрузку с целью укрепления их здоровья, и подготовки к школьной деятельности (умственному труду).

Таким образом, программа курса ставит своей приоритетной целью восстановление диапазона функциональных возможностей основных физиологических систем организма, накопление физических ресурсов, требуемых для успешной образовательной деятельности.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья воспитанников с ОВЗ, активизация и развитие их двигательной деятельности.

**Задачи:**

**Предметные:**

- Обучение основам базовых видов двигательных действий;
- Формирование понятийного аппарата предмета физическая культура;
- Формирование системы знаний, умений, навыков по основным видам оздоровительной деятельности: закаливание, восстановительные и специальные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, с предметами и без;
- Формирование основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

**Личностные:**

- Формирование культуры здорового образа жизни;
- Воспитание дисциплинированности, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, инициативности;
- Воспитание чувства коллективизма и взаимопомощи, ответственности за свою деятельность;
- Воспитание трудолюбия и стремления к достижению намеченной цели;
- Привитие интереса, потребности к регулярным занятиям ОФП.

**Метапредметные:**

- Физическое развитие через систему специальных упражнений;
- Развитие физических способностей: координации, быстроты реагирования, быстроты передвижений;
- Развитие внимания, умения анализировать ошибки.

**Категория обучающихся**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 13 до 15 лет.

Количество обучающихся в группе: 10 человек.

В группу зачисляются дети с ОВЗ, не имеющие специальной подготовки.

### **Срок реализации Программы**

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 1 год обучения - 389 часов (1 час в неделю).

### **Форма и режим занятий**

Программа ОФП предназначена для развития силы, выносливости, ловкости и гибкости ребенка. В упражнениях ОФП используется дозированная физическая нагрузка с учетом данной возрастной группы детей.

Форма проведения учебных занятий – индивидуальная и групповая. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов.

## **1.3 Содержание программы**

### **1. Вводное занятие (1 ч)**

Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

### **2. Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Гигиена спортсмена (4 ч)**

Мышцы ног, мышцы спины, мышцы брюшного пресса, мышцы рук и плечевого пояса. Для развития всех этих групп мышц существует два основных типа упражнений: упражнения с тяжестью собственного тела и упражнения с различными приспособлениями.

### **3. Упражнения для развития силы мышц ног (4 ч)**

Приседания на двух ногах. Приседания на двух ногах с грузом на плечах.

Приседания на одной ноге (в «пистолетике»). Фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

#### **4. Упражнения для развития силы мышц спины (4 ч)**

Поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Поднятие ног лежа на животе. Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «рыбка». Опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

#### **5. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса (4 ч)**

Поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног). Поднятие ног лежа на спине. Одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок». Поднятие ног в положении виса. Удержание позы «уголок» в положении виса. Упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

#### **6. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса (4 ч)**

Отжимания-сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивания-сгибание и разгибание рук в висе. Лазание по горизонтальной лестнице в висе. упражнения с гантелями: разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти. Жим от груди лежа, жим от груди стоя, сгибание к груди.

#### **7. Упражнения на выносливость (5 ч)**

Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени. Например, бег на длинные дистанции, ходьба в течение определенного времени. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т. е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств, также тренируется и выносливость.

## **8. Упражнения на развитие резкости. Подвижные игры (8 ч)**

Челночный бег, упражнения с резиной, метание, упражнения на развитие прыгучести, заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее.

Многоскоки: с продвижением – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения – на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов. Упражнения со скакалкой. Подвижные игры в зале и на улице.

## **9. Упражнения на развитие гибкости (4 ч)**

Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав. Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

При подборе средств и методов практических занятий учитель должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

## **10. Итоговое занятие (1 ч)**

Практика. Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- согласование и координация совместной деятельности с другими ее участниками;
- умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных задач;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей.

### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о роли физической культуры в укреплении здоровья, ее положительном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, самостоятельные занятия);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок
- обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления;
- развитие основных физических качеств.



## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Тема раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Упражнения на развитие силы различных мышечных групп. Гигиена спортсмена	4	1	3
3.	Упражнения для развития силы мышц ног	4	-	4
4.	Упражнения для развития силы мышц спины	4	-	4
5.	Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса	4	-	4
6.	Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса	4	-	4
7.	Упражнения на выносливость	5	-	5
8.	Упражнения на развитие резкости. Подвижные игры.	8	1	7
9.	Упражнения на развитие гибкости	4	-	4
10.	Итоговое занятие	1	1	-
<b>Итого:</b>		<b>39</b>	<b>4</b>	<b>35</b>

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся	Дата проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.	1	Слушают педагога, отвечают на вопросы.	
2	Что такое ОФП. Физическая культура человека.	1	Регулярно контролируют длину своего тела, определяют темпы своего роста.	
3	Гигиена спортсмена. Режим дня. Закаливание.	1	Слушают педагога,	

			отвечают на вопросы.	
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	1	Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений.	
5	Техника бега, развитие прыгучести. Овладение техникой спринтерского бега.	1	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	
6	Прыжки, беговые упражнения, развитие силы. Овладение техникой прыжка в длину.	1	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.	
7	Подвижные игры с элементами ОФП. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Соблюдают технику безопасности.	
8	Тесты, определение физических возможностей. Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.	1	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
9	Упражнения на развитие гибкости.	1	Описывают технику данных	

	Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения.		упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.	
10	Развитие ловкости через спортивные и подвижные игры. Упражнения на развитие силы различных мышечных групп.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.	
11	Развитие быстроты, координации движений. Тест 2. Челночный бег 3x10 м Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей.	
12	Упражнения на развитие резкости. Челночный бег, упражнения с резиной.	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	
13	Развитие силы, упражнения на мышцы спины и живота. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	
14	Веселые старты с элементами ОФП. Тест 3. 6-минутный бег. Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий,	

	течение максимально длительного промежутка времени.		соблюдают правила безопасности.	
15	Тесты. Тест 4. Прыжки в длину с места Упражнения для развития силы мышц ног.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	
16	Упражнения на выносливость. Упражнения на общефизическую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени.	1	Используют игровые действия для развития выносливости.	
17	Развитие ловкости, гибкости, прыгучести. Подвижные игры. Упражнения на развитие гибкости.	1	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	
18	Работа на скамейках, шведской стенке. Подвижные игры.	1	Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.	
19	Развитие прыгучести, силы, гибкости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц спины.	1	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.	
20	Веселые старты с элементами спортивных игр. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Оказывают помощь в установке и уборке снарядов.	

			Соблюдают правила соревнований.	
21	Развитие выносливости. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями. Упражнения на развитие гибкости.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
22	Развитие выносливости. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц спины.	1	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
23	Развитие физических качеств. Тест 5. Подтягивание Упражнения на выносливость.	1	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	
24	ОФП. Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.	
25	Тесты. Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.	
26	Изучение этикета и правил безопасности при проведении занятий на улице. Подвижные игры.	1	Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий	

			физическими упражнениями.	
27	Подвижные игры на улице.	1	Соблюдают правила игры.	
28	Развитие выносливости, силы. Подвижные игры. Упражнения на выносливость.	1	Различают предназначение каждого из видов гимнастики.	
29	Подвижные игры. Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу Упражнения на развитие гибкости.	1	Овладевают основными приемами игры.	
30	Веселые старты. Упражнения для развития силы мышц ног.	1	Овладевают основными приемами игры.	
31	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	Овладевают новыми правилами игры.	
32	Развитие физических качеств через игру. Тест 5. Подтягивание Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
33	Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
34	Подвижные игры. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.	1	Овладевают основными приемами игры.	
35	Тесты. Тест 7. Отжимание от пола Упражнения для	1	Определяют степень утомления	

	развития силы мышц рук и плечевого пояса.		организма во время физкультурной деятельности.	
36	Тесты. Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса.	1	Определяют степень утомления организма во время физкультурной деятельности.	
37	Подвижные игры. Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями.	1	Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.	
38	Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь.	1	Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие различных физических способностей	
39	Итоговое занятие	1	Совместно с педагогом подводят итоги.	

## 2.2 Условия реализации программы

Форма обучения – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха. При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Для реализации данной программы имеются методические, наглядные, дидактические пособия.

## **2.3 Формы аттестации. Оценочные материалы**

### Контрольные тесты-упражнения

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. Оборудование: секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. Оборудование: то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. Процедура тестирования. Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен. Общие указания и замечания. В беге на 30 м разрешается 1–2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол



заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

Тест 3. 6-минутный бег. Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке. Оборудование: свисток, секундомер. Процедура тестирования. В забеге одновременно участвуют 6–8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 4. Прыжки в длину с места. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 5. Подтягивание. Процедура тестирования. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола. Тест 6. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками

20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 7. Отжимание от пола. Упрощенный вариант отжиманий используется при тестировании учащихся с низким уровнем подготовки. Существует несколько модификаций этого упражнения: отжимания от скамьи высотой 20 см; отжимания от пола с согнутыми коленями, т (выполняются так же, как отжимания от пола, но с упором на согнутые колени).

Тест 8. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей, принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

Тест 9. Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями. Это упражнение используется для оценки уровня развития силы и выносливости мышц брюшного пресса. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой и согнув ноги в коленях так, чтобы вся поверхность стоп касалась пола (партнер удерживает его стопы в этом положении). В остальном упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 кг из положения сед ноги врозь, мяч удерживается двумя руками над головой. Процедура тестирования. Из этого положения испытуемый слегка наклоняется назад и мечет мяч вперед как можно дальше. Из трех попыток засчитывается лучший результат. Длина метания определяется от воображаемой линии пересечения таза и туловища до ближней точки касания снаряда.

## **2.4 Методические материалы**

В тренировках с обучающимися этого возраста используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся

подвижные игры и эстафеты. Эти игровые упражнения воздействуют на развитие физических качеств.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному».

### **Материально-технические условия реализации Программы**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- наличие спортивного инвентаря;
- наличие наглядного материала.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

### **Список литературы, используемой при написании Программы**

#### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р.)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09–3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
7. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол»
9. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

### **Список литературы для педагога**

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991
2. Вайнер Э. Как сохранить здоровье учеников: методические разработки для учителей/ Эдуард вайнер, Ирина Растворцева – М.: Чистые пруды, 2006. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып.2 (8)
3. Голощапов Б. Р. История физической культуры. – М., 2009
4. Гришина Ю. И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
5. Каганов Л. С. Развиваем выносливость. – М., 1990
6. Коданева Л. Н., Шуть М. А. методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое

пособие/под общ. ред. В.Н.Фурсовой. – М.: АРКТИ, 2006. – 64 с. (Школьное образование)

7. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982
8. Лях В. И., Зданевич А. А. Комплексная программа физического воспитания. -М.,2008
9. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основы знаний. - М., 2005.
10. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов-на-Дону, 2002