

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»

ПРИНЯТО

на заседании педсовета

Протокол №12

«26» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дебёсская

СОШ имени Л.В.Рыкова

_____/Опарина Г.А./

«30» августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»
Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 11 -17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель (автор): Юферева Наталия Александровна
педагог дополнительного образования

с. Дебёсы, 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» ОФП разработана в соответствии с

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»
- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Дебесская средняя общеобразовательная школа имени Л.В.Рыкова»
- Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБОУ «Дебесская СОШ имени Л.В.Рыкова».

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

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.

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 физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цели программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;

- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Педагогическая целесообразность. ОФП имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества — выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности — в трудовой деятельности. Во время занятий ОФП приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Люди, которые занимаются ОФП, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха.

Отличительная особенность.

Главная задача школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Группа формируется в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься ОФП и не имеющих медицинских противопоказаний.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с программой, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 11-17 лет, желающих заниматься ОФП, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. Состав группы – разновозрастной, наполняемость группы – 8 - 15 человек.

Уровень

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Знакомятся техникой бега. Осваивают технику бега и кроссовой подготовки. Пробегание дистанции. Метания мяча, прыжков длину с разбега. Кроссовая подготовка по пересеченной местности. Знакомятся специальными беговыми упражнениями. Передача эстафетной палочки. Подвижные и спортивные игры. Изучают гигиенические сведения, технику безопасности и правила соревнований. Форма обучения индивидуальная и коллективная. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через тестирование, контрольные и практические задания. Участия в школьных и районных соревнованиях.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения, 2 часа в неделю по 45 минут. В год – 72 часа.

Формы организации образовательного процесса. Количество занятий в неделю – 2, продолжительность – 45 минут, количество учебных часов в год - 72. Формы организации обучающихся на занятии: фронтальный, групповой, поточный. Формы проведения занятий:

учебно-тренировочное занятие, соревнование, беседа, просмотр соревнований, видеофильмов, тестирование, участие в спортивных соревнованиях, командных, личных первенствах, участие в районных соревнованиях, олимпиадах.

Режим занятий:

В соответствии с концепцией учебного плана и требованиями СанПиНа программа рассчитана на смешанную группу обучающихся 11 - 17 лет, периодичность занятий 2 раза в неделю по 45 минут, 72 часа в год. В группе наполняемость составляет от 8 до 15 человек. Продолжительность занятий составляет 45 минут.

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции 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 (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам; спортивный зал имеет хорошее освещение и периодически проветривается; имеется спортивный инвентарь.

Кадровое обеспечение

Количество задействованных педагогов: 1 педагог, учитель физической культуры.

Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Лёгкая атлетика	1	19	20	тест
2.	Гимнастика	1	9	10	наблюдение
3.	Спортивные игры	1	25	26	наблюдение
4.	Соревнования	1	15	16	Участие
5.	Итого	4	68	72	

Содержание программы 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка (2 часа).

1. Вводное занятие. История развития легкой атлетики.

Содержание работы секции. Краткие исторические сведения о возникновении бега. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. Техника безопасности на занятиях.

Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время соревнований. Форма одежды, обувь.

3. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания

4. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Объективные и субъективные показатели самоконтроля.

5. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Правила оказания доврачебной помощи при ушибах и растяжениях.

6. Правила соревнований.

Положение о соревновании. Обязанности и права участников.

7. Основные средства восстановления.

Самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Водные процедуры как средство восстановления.

II. Практическая подготовка

1. Лёгкая атлетика (20 часов)

Строевые упражнения на месте и в движении. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Ходьба в переменном темпе с различными движениями рук. Переход с ходьбы на бег и обратно. Остановка. Бег с изменениями направления, изменением скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, формирование осанки, развитие выносливости, ловкости. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, мячами, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 20 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с предельной интенсивностью. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек до 2 км, для мальчиков до 3 км. Дозированный бег по пересеченной Местности от 3 мин до 30 мин.

Подвижные игры. «Перестрелка», «Снайпер», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяча водящему», «Салки», «Захват знамени». Эстафеты встречные и по кругу, с преодолением препятствий, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, ручной мяч, лапта.

Ходьба. Обычная и широким шагом с различным положением рук с предметами. Ходьба в равномерном темпе, в разных направлениях и различном темпе, с постепенным ускорением, с сохранением заданного интервала. Ускоренная ходьба: с постепенным переходом на обычную ходьбу, на медленный бег.

Ходьба на носках, на внутреннем и внешнем крае стопы. Ритмическая ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, с резким высоким подниманием на носок, пружинящий шаг.

Ходьба с выполнением различных упражнений на осанку. Ходьба с палкой за спиной, за головой, на сгибах локтей. Ходьба с выполнением различных двигательных действий по зрительному или слуховому сигналу. Ходьба после бега с выполнением различных упражнений, успокаивающих дыхание.

Бег. Имитация движений рук (стоя на месте) с ускорением и последующим замедлением (10-12 сек.), в максимально быстром темпе (5-6 сек.), с дополнительными легкими пружинящими покачиваниями (сгибая и разгибая ноги). Бег в колонне по одному с последовательным обгоном бегущих впереди. Бег на прямых носках, вынося их высоко вперед. Прямолинейный бег по узкой дорожке (ширина 20-25 см.), бег по одной линии. Бег с высоким подниманием бедра, то же с плавным переходом на быстрый бег. Бег на носках с забрасыванием голени

назад, бег прыжками. Бег на носках, семенящий бег со средним и высоким подниманием коленей, с переходом на обычный бег и в ускорение до 20-30 м., переход с ускорения на семенящий бег. Различные беговые упражнения и многоскоки. Высокий старт: принятие положений по команде «На старт!», движения рук и ног, положения туловища при выполнении первых шагов с высокого старта. Бег по пересеченной местности, кроссовый бег. Низкий старт: подготовка места старта, принятие положений по командам «На старт!», «Внимание!», перенос веса тела вперед на руки, начало бега по сигналу. Низкий старт и пробежки на 15-20 м. Низкий стар и стартовый разбег до 30 м. бег с ускорением на 20-30 м. ускорения на отрезке 40-50 м. на прерывающемся беге. Быстрый бег на месте сериями по 5-6 сек. Повторный бег на отрезках от 20 до 100 м. 2-3 раза с паузой до 3 мин. Бег с хода 20,30,40 м. без фиксации и с фиксацией времени пробегания отрезков дистанции. Бег по повороту. Бег под уклон (2-3 градуса) с выбеганием на горизонтальную дорожку и в гору. Повторное пробегание отрезков 20-30 м. со скоростью 95,90,75% от максимальной. Бег с хода до 25 м. с последующим переходом на бег по инерции. Бег с низкого старта на дистанцию 30-60 м. на время.

Эстафетный бег. Встречные эстафеты с этапами до 30 м. Передача и прием эстафетной палочки без переключивания на месте в ходьбе по сигналу руководителя и передающего. Передача в ходьбе и медленном беге. Эстафетный бег на этапах 40,50,60 м. с передачей эстафетной палочки.

Прыжки в длину с места и с разбега.

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Разновидности способа прыжка: «согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

Тройной прыжок с места и с разбега.

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед «скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка.

Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

2. Гимнастика (10 часов) Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

3. Спортивные игры (26 часов) 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.

4. Участие в соревнованиях (10 часов)

Соревнования проводятся в группе для приобретения соревновательного опыта, умение правильно применять на дистанции технику бега, также учащиеся участвуют в школьных соревнованиях и соревнованиях ДЮСШ.

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№п /п	Раздел, тема	Формы занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж. Лёгкая атлетика.	беседа, практическая деятельность, эстафеты	рассказ, показ			тест
2.	Гимнастика	беседа, практическая деятельность	рассказ, показ			наблюдение
3.	Спортивные игры	занятие -игра	рассказ, показ			наблюдение
4.	Соревнования	участие в соревнованиях	беседа			наблюдение, результаты

Оценочные материалы

Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика и промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с.	5,2	5,4
2	Челночный бег 3x10м., с.	9,0	9,5
3	Прыжок в длину с места, см	160	140
4	Прыжки через скакалку в течение 30 с. (кол.)	25	30

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 30 м, с.	5,0	5,2
2	Челночный бег 3x10м., с.	8,8	9,3
3	Прыжок в длину с места, см	170	150

4	Прыжки через скакалку в течение 30 с.	30	35
5	Бег 300 м. сек.	1.05	1.10
6	Бег 1000м., сек.	4.00	4.15

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы.

спортивный инвентарь:

- палочки эстафетные
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- футбольные, баскетбольные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 2 штуки;
- гимнастическая стенка – 3 пролетов;
- перекладины для подтягивания-1 штука.
- Конусы -15 штук;
- Мячи-10 штук

Календарный график на 144 часа

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-6	7-13	14-20	21-30	1-11	12-18	19-25	26-31	1-8	9-15	16-22	23-30	1-6	7-13	14-20	21-31
2	2	2	3	3	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2
9				18				24				32			

Январь				Февраль				Март				Апрель				май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-10	11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-31	1-11	12-18	19-25	26-30	1-9	10-16	17-23	24-31
-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2		2	2	2
38				46				53				62				68			

Список литературы

Литература для педагога

1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Москва: Советский спорт, 2003 г.
2. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Советский спорт, 2005 г.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2004 г.
4. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - Москва: Советский спорт, 2003 г.
5. И. К. Латыпов. Учитель физкультуры школы N 767 г. Москвы, кандидат педагогических наук. Предварительная спортивная подготовка юных легкоатлетов в условиях школы. Журнал «Физическая культура» № 1 за 1998 г.
6. Ю.В.Железняк, В.М.Минбулатов. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» Москва, «Физическая культура и спорт» 2004 г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
- 1.Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.
4. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986, 303стр.
5. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.
6. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000г

