Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа №449 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.

Учтено мнение совета родителей
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №449
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Приказ № 270 от «28» августа 2026г.

_____О.В. Аксенова

КОПИЯ ДОКУМЕНТА ЗАВЕРЕНА ЦИФРОВОЙ ПОДПИСЬЮ
актуальные отпечатки сертификатов ЭЦП
размещены в подразделе «Документы» раздела
«Сведения об образовательной организации»
Официального интернет-сайта
ГБОУ школы № 449 Пушкинского района
г. Санкт-Петербурга

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП (ГТО)»

Разработчик программы:
Воробьёв Антон Васильевич

Возраст учащихся: 7-11 лет (1-4 класс)
Срок реализации: 1 год

Санкт-Петербург
2026 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 07.052012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания в РФ (2015–2025)»;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Предметной линией учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. (5—9 классы)», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. (5-9 классы)», «Физическая культура. Предметная линия учебников И. И. Ляха. 10—11 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогом дополнительного образования) на следующие *цели:*

• внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

• повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач:*

• создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

• углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

• развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

• обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

• *принцип комплексности,* предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского

контроля);

• *принцип преемственности,* определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преем- п ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных **и** соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

• *принцип вариативности,* предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 144 ч. Режим занятия 2 раза в неделю по 2 ч.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья,* на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья,* могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *учащиеся специальной медицинской группы.* Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип: дополнительная

Классификация: общеразвивающая

По возрасту: разновозрастная

По масштабу действия: учрежденческая

Актуальность программы состоит в том, что она приобщает детей к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности детей, вносит разнообразие в их
повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации.

Организационно-педагогические основы обучения
Основой для составления программы являются «Санитарно-эпидемиологические

требования к учреждениям дополнительного образования. СанПин 2.4.4.1251-03», утвержденные 01.04.2003 г.

1. Состав учащихся – 15 и более человек.
2. Возраст детей – 6-11 лет.
3. Условия набора - по желанию детей, по заявлению родителей.

Форма проведения занятий: индивидуальные, групповые, коллективные.

Предполагаемые результаты реализации программы

Личностные:

1. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
2. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные:

1. способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
2. способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных

физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

• *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

• *уметь* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

• *выполнить* нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1		Текущий
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	1		Текущий
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	1		Текущий

4	Бег на 60- 100 м.	14	1	13	Выполнение норматива на результат
5	Бег на 1,5 км – 2 км	14	1	13	Выполнение норматива на результат
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	10		10	Выполнение норматива на результат
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	10		10	Выполнение норматива на результат
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	10		10	Выполнение норматива на результат
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	12		12	Выполнение норматива на результат
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	14		14	Выполнение норматива на результат
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	12		12	Выполнение норматива на результат

12	Метание мяча 150 г/ гранаты на дальность	14	1	13	Выполнение норматива на результат
13	Бег на лыжах 2 км	18	1	17	Выполнение норматива на результат
14	Плавание 50 м	3	3		Текущий
15	Стрельба из пневматической винтовки ч	10		10	Выполнение норматива на результат
ИТОГО		144 часа			

Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2018	31.05.2019	34	144	2 раза в неделю по 2 часа

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений[1] и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)

Бег **на 60-100 м (14** ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту

движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением **30—40** м. Высокий старт **5—10** м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег **10, 20, 30** м с хода (с предварительного разгона 8—**10** м) на время. Бег на результат **60** м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция **30** м), «Встречная эстафета» (расстояние **20—25** м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса **25—30** м).

Бег **на** 1,5 (2) **км** (14 ч). Повторный бег на **200** м (время пробегания дистанции **60—65** с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег **300** м — ходьба **200** м — бег **350** м — ходьба **150** м — бег **400** м — ходьба **100** м. Повторный бег с равномерной скоростью **4—5** мин **(ЧСС 150—160** уд./мин). Бег **1500** м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (10 ч).
Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы,
хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (10 ч).
Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в **упоре лёжа на полу** (10 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (12 ч).

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (14 ч).
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги **(2,5—5** кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки», с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Прыжок в длину с **места толчком двумя ногами** (12 ч).

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу-присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через

препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г/ гранаты на дальность (14 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз- назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (18 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Плавание (3 ч). Теория. Классификация, виды плавания, техника.

Стрельба из пневматической винтовки (10 ч).

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

№ п/п	Дата проведения урока	Разделы	Требования к уровню подготовки	Тема урока	Форма контроля	Оборудование урока

	Планируемая (дата)	Фактическая (дата)	программы	обучающихся.			(ЭСО, ТСО, эксперимент, наглядные пособия ит.п.)
1			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности
2			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м : техника низкого старта.	Корректировка техники старта	Беговая дорожка
3			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м : стартовый разгон.	Корректировка техники старта	Беговая дорожка

4			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100 м : ОФП на быстроту.	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожк а
5			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: развитие выносливости в беге до 6-ти минут.	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожк а
6			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: развитие выносливости в беге до 6-ти минут.	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожк а, секунд омер,
7			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: кроссовая подготовка.	Коррект ировка техники исполне ния	Беговая дорожк а, секунд омер
8			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: кроссовая подготовка.	Коррект ировка техники исполне ния	Беговая дорожк а, секунд омер

9			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м: развитие быстроты и ловкости.	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка, секундомер
10			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника прыжка в длину с места.	Корректировка техники исполнения	Спортплощадка, рулетка
11			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м: эстафеты, скоростная выносливость.	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
12			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м: эстафеты, скоростная выносливость.	Корректировка техники исполнения	Беговая дорожка, секундомер, ЖУР
13			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: круговая тренировка, развитие выносливости.	Контроль за исполнением	Беговая дорожка, скакалки, маты.

14			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: круговая тренировка, развитие выносливости.	Контроль за исполнением	Беговая дорожка, скакалки, маты.
15			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. ОФП на плечевой пояс.	Фиксирование результатов	Перекладина, маты, гантели
16			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. ОФП на плечевой пояс.	Фиксирование результатов	Перекладина, маты, гантели
17			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине.	Контроль над техникой исполнения	Перекладина, маты
18			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Отжимания от пола	Корректировка техники	Спортивный зал, маты

19			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Туризм, как средство физического воспитания школьников	Фронтальный опрос	Методическое пособие
20			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Фронтальный опрос	Методическое пособие
21			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м : техника работы рук. ОФП- быстрота и ловкость.	Коррект ировка техники исполнения	Беговая дорожка, скакалки, маты.
22			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м : техника работы рук. ОФП- быстрота и ловкость.	Коррект ировка техники исполнения	Беговая дорожка, скакалки, маты.
23			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: кроссовая подготовка. Упражнения на пресс и спину.	Коррект ировка техники исполнения	Беговая дорожка, маты.
24			Двигательные	ДУ и навыки,	Бег на 1,5-2 км: кроссовая подготовка.	Коррект ировка	Беговая дорожк

			умения и навыки. Развитие двигательных способностей	основные ТТД в лёгкой атлетике	Упражнения на пресс и спину.	техники исполнения	а, маты.
25			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, перекладина, маты
26			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, перекладина, маты
27			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП - плечевой пояс.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, маты, набивные мячи
28			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП - плечевой пояс.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, маты, набивные мячи

29			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м : упражнения на быстроту и ловкость	Коррект ировка техники исполне ния	Беговая дорожка, скакалки, маты.
30			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 60-100м : упражнения на быстроту и ловкость	Коррект ировка техники исполне ния	Беговая дорожка, скакалки, маты.
31			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км : круговая тренировка, развитие выносливости.	Коррект ировка техники бега	Беговая дорожка, маты
32			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1,5-2 км : круговая тренировка, развитие выносливости	Контро ль над исполне нием	Беговая дорожка, маты
33			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине	Коррект ировка техники	Спорти вный зал, перекла дина, маты

34			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжок в длину с места. ОФП.	Корректировка техники	Спортивный зал, рулетка, маты.
35			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП - плечевой пояс.	Корректировка техники	Спортивный зал, маты, набивные мячи
36			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОФП - плечевой пояс.	Корректировка техники	Спортивный зал, маты, набивные мячи
37			Основы знаний	Основы знаний в лёгкой атлетике	Теория: техника бега на 60-100м.	Фронтальный опрос	Методическое пособие
38			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Развитие скоростных качеств в беге на 60-100 м	Корректировка техники движений	Беговая дорожка, скакалки, секундомер.
39			Двигательные умения и	ДУ и навыки, основные	Бег 60-100м на результат	Фиксирование	Беговая дорожка,

			навыки. Развитие двигательных способностей	ТТД в лёгкой атлетике		результатов	секундомер.
40			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Развитие силы рук (подтягивание на высокой перекладине)	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, перекладина, маты
41			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, перекладина, маты
42			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, перекладина, маты
43			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Развитие гибкости (комплекс упражнений)	Контроль над исполнением	Спортивный зал, скамейка, маты
44			Двигательные умения и	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	Контроль над	Спортивный зал,

			навыки. Развитие двигательных способностей		полу (комплекс упражнений)	исполнением	гантели, маты
45			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Упражнения на развитие гибкости	Контроль над исполнением	Спортивный зал, скамейка, маты
46			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Упражнения на развитие гибкости	Контроль над исполнением	Спортивный зал, скамейка, маты
47			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине	Коррект ировка техники	Спортивный зал, перекладина, маты
48			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивание из виса на высокой/низкой перекладине	Коррект ировка техники	Спортивный зал, перекладина, маты

49			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, маты
50			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Прыжок в длину с места. ОФП.	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, рулетка, маты
51			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника метания мяча	Корректировка техники исполнения	Мячи, дорожка, набивные мячи, гантели
52			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Техника метания мяча	Корректировка техники исполнения	Мячи, дорожка, набивные мячи, гантели
53			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	История возникновения лыжного спорта	Фронтальный опрос	Методическое пособие

54			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника лыжного бега	Корректировка техники исполнения	Спортивная площадка, лыжи
55			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного одношажного хода	Корректировка техники исполнения	Спортивная площадка, лыжи
56			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного одношажного хода	Корректировка техники исполнения	Спортивная площадка, лыжи
57			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного бесшажного хода. Упражнения ОФП.	Корректировка техники исполнения	Спортивная площадка, лыжи
58			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного бесшажного хода. Упражнения ОФП.	Корректировка техники исполнения	Спортивная площадка, лыжи, жгуты.

59			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного двухшажного хода.	Контроль над техникой исполнения	Спортивная площадка, лыжи
60			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного двухшажного хода.	Контроль над техникой исполнения	Спортивная площадка, лыжи
61			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника попеременного двухшажного хода. Упражнения ОФП.	Коррект ировка техники движен ий	Лыжня, в плохую погоду (теория)
62			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника попеременного двухшажного хода. Упражнения ОФП.	Коррект ировка техники движен ий	Лыжня, в плохую погоду (теория)
63			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника конькового хода	Коррект ировка техники движен ий	Лыжня, в плохую погоду (теория)

64			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника конькового хода	Корректировка техники движений	Лыжня, в плохую погоду (теория)
65			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты, отягощения
66			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты, отягощения
67			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на спину.	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, отягощения
68			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на спину.	Корректировка техники движений	Спортзал, набивные мячи

69			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода.	Корректировка техники движений	Лыжня, в плохую погоду (теория)
70			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного бесшажного и одношажного хода.	Корректировка техники движений	Лыжня, в плохую погоду (теория)
71			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного двухшажного хода. Кросс.	Корректировка техники движений	Лыжня, в плохую погоду (теория)
72			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника одновременного двухшажного хода. Кросс.	Корректировка техники движений	Лыжня, в плохую погоду (теория)
73			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника конькового хода. Круговая тренировка.	Корректировка техники движений	Лыжня, в плохую погоду (теория)

74			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД (лыжи)	Техника конькового хода. Круговая тренировка.	Коррект ировка техники движен ий	Лыжня, в плохую погоду (теория)
75			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. ОФП в парах.	Коррект ировка техники	Спортз ал, набивн ые мячи
76			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. ОФП в парах.	Коррект ировка техники	Спортз ал, набивн ые мячи
77			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на спину.	Контро ль над исполне нием	Спортз ал, набивн ые мячи, скамей ка
78			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на спину.	Контро ль над исполне нием	Спортз ал, набивн ые мячи, скамей ка

.79			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Упражнения на развитие гибкости.	Контроль над исполнением	Спортзал, маты, скамейка
80			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Упражнения на развитие гибкости.	Контроль над исполнением	Спортзал, маты, скамейка.
81			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты
82			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты
83			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. ОФП в парах.	Фиксирование результатов	Маты, отягощения

84			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. ОФП в парах.	Контроль над исполнением	Маты, отягощения, скамейка
85			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения на гибкость в парах.	Коррект ировка техники	Скамейка, маты
86			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения на гибкость в парах.	Контроль над исполнением	Скамейка, маты
87			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. ОФП на плечевой пояс.	Коррект ировка техники	Перекладина, маты, отягощения
88			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. ОФП на плечевой пояс.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты, отягощения

89			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	Фиксирование результатов	Скамейка, маты
90			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	Корректировка техники	Скамейка, маты
91			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на мышцы спины.	Контроль над исполнением	Маты, набивные мячи, отягощения
92			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа. Упражнения на мышцы спины.	Контроль над исполнением	Маты, набивные мячи, отягощения
93			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, маты

94			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Корректировка техники исполнения	Спортивный зал, маты
95			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. ОФП на плечевой пояс.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты, отягощения
96			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. ОФП на плечевой пояс.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты, отягощения
97			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника прыжка в длину с места двумя ногами.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, рулетка
98			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Техника прыжка в длину с места двумя ногами.	Корректировка техники исполнения	Спортзал, рулетка

99			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Наклон вперед из положения стоя. Комплекс упражнения на гибкость.	Корректировка техники	Скамейка, маты
100			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Наклон вперед из положения стоя. Комплекс упражнения на гибкость.	Корректировка техники	Скамейка, маты
101			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Теория: «Техника метания мяча»	Фронтальный опрос	Методическая литература, класс теории.
102			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Упражнения на развитие мышц верхних конечностей (метание мяча)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, маты, отягощения
103			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лежа.	Контроль над исполнением	Маты, отягощения, секундомер

104			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Силовые упражнения на пресс.	Контроль над исполнением	Секундомер, маты, отягощения
105			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Прыжок с места толчком двумя ногами.	Контроль над исполнением	Рулетка
106			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Силовые упражнения на прыгучесть.	Контроль над исполнением	Секундомер, маты, отягощения, рулетка
107			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча. Подводящие упражнения.	Контроль над исполнением	Рулетка, маты, перекладина, отягощения
108			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча. Подводящие упражнения.	Контроль над исполнением	Рулетка, маты, перекладина, отягощения

109			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. Силовые упражнения.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты, отягощения
110			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине. Силовые упражнения.	Контроль над исполнением	Перекладина, маты, отягощения
111			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Прыжок с места толчком двумя ногами.	Контроль над исполнением	Рулетка
112			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения.	Контроль над исполнением	Рулетка, маты, отягощения
113			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча/гранаты	Контроль над техникой исполнения	Мяч/граната, рулетка

114			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Комплекс упражнений с набивными мячами (метание)	Контроль над исполнением	Маты, мячи, отягощения
115			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Упражнения на развитие гибкости	Корректировка техники	Скамейка, маты
116			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Прыжок в длину с места	Фиксирование результатов	Рулетка
117			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Корректировка техники	Тир
118			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Корректировка техники	Тир

119			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча/гранаты на дальность	Контроль над техникой исполнения	Мяч/граната, рулетка
120			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Силовые упражнения на спину и плечевой пояс (метание)	Контроль за исполнением	Маты, отягощения
121			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Теория: «Техника бега на длинные дистанции»	Фронтальный опрос	Методические материалы, класс теории
122			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 1.5-2 км: кросс	Контроль за исполнением	Секундомер
123			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине	Контроль за исполнением	Перекладина, маты

124			Основы знаний	Развитие ОФК	Подтягивания на высокой/низкой перекладине	Контроль за исполнением	Перекладина, маты
125			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Бег на 1,5-2 км: круговая тренировка	Контроль за исполнением	Спортивная площадка, секундомер, маты
126			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Интервальный бег, развитие выносливости	Контроль за исполнением	Спортивная площадка, секундомер
127			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Прыжок в длину с места	Фиксирование результатов	Рулетка
128			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Развитие ОФК	ОФП- развитие прыгучести	Контроль за исполнением	Спортивная площадка, маты, отягощения
129			Двигательные умения и навыки. Развитие	ДУ и навыки, основные ТТД в	Метание мяча/гранаты на дальность	Контроль над техникой	Мяч/граната, рулетка

			двигательных способностей	легкой атлетике		исполнения	
130			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча/гранаты на дальность	Контроль над техникой исполнения	Мяч/граната, рулетка
131			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир
132			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир
133			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир
134			Двигательные умения и навыки. Развитие	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир

			двигательных способностей				
135			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Теория: «Виды плавания»	Фронтальный опрос	Методическое пособие, класс теории
136			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Теория: «Техника плавания»	Фронтальный опрос	Методическое пособие, класс теории
137			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча/гранаты на дальность	Контроль над техникой исполнения	Мяч/граната, рулетка
138			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в легкой атлетике	Метание мяча/гранаты на дальность	Контроль над техникой исполнения	Мяч/граната, рулетка
139			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир

			способностей				
140			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир
141			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир
142			Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	ДУ и навыки, основные ТТД в стрельбе	Стрельба из пневматической винтовки	Коррект ировка техники	Тир
143			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Теория: «История развития плавания»	Фронтальный опрос	Методическое пособие, класс теории
144			Основы знаний	Основы знаний ,техники безопасности, профилактика травматизма	Теория: «Плавание. Техника старта»	Фронтальный опрос	Методическое пособие, класс теории

Список литературы:

1. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе. - Ростов н/Д.: Феникс 2008-156с.
2. Виленский, Туревский, Торочкова: Физкультура. 5 - 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. ФГОС/ Просвещение 2012.- 239 с.
3. Валентина Ковалько: Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы/Вако 2012.- 400 с.
4. Данкова Р. Е. Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов/ Оникс 2012.- 128 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. - 136 с.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.; «Просвещение», 2008 -278 с.