

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, а также в соответствии с рекомендациями программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. «*Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» *– М.: Учитель,2016г.*

Рабочая программа создавалась с учётом объединения урочных, внеурочных форм занятий физическими упражнениями и спортом, создания максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических и духовных способностей детей и их самоопределения.

В программе учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для общего образования, а также детализируются и раскрываются формы и методы подготовки одаренных учащихся.

Программа подготовки школьников к ВОШ включает обязательный школьный учебный курс по предмету Физическая культура, а также дополнительные задания, с повышенной степенью сложности.

**Цель программы** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Развитие способностей одаренных детей в области физической культуры.

**Задачи:**

\**укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств;

\*обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта:

 *\*освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии роли в формировании здорового образа жизни;

 \*обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

*\*воспитание* положительных качеств личности.

-2-,

### Место учебного предмета в учебном плане

##### Программа составлена на основе образовательной программы. Объем учебного времени на освоение программного материала - 108 ч. Распределение учебного времени в режиме учебной недели - 3 ч в неделю, одно занятие длится 2 часа, второе 1 час.

**Содержание предмета**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных достижениях учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного материала. Эти качественные свойства проявляются в достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучаться, саморазвиваться;
* формирование ценности ЗОЖ;
* овладение знаниями в области ФК;
* умение планировать режим дня;
* формирование потребности иметь хорошее телосложение;
* формирование культуры движений;
* овладение умением осуществлять поиск необходимой информации;
* овладение умением оценивать ситуацию;
* владеть способами спортивной деятельности.

**Метапредметные результаты**

* умение определять цели своего обучения, ставить и формулировать задачи в учёбе и познавательной деятельности;
* умение планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, выбирать наиболее эффективные способы решения;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое умозаключение;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной

-3-

##### деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета по подготовке к Олимпиаде. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с повышенными требованиями к выполнению заданий по предмету.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры исоревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально- прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*В области коммуникативной культуры:*

-4-

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного материала**

Программный материал представлен следующими разделами:

* история физической культуры;
* физическая культура и спорт(понятия);
* физическая культура человека;
* организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* оценка эффективности занятий;
* спортивно-оздоровительная деятельность;
* гимнастика с основами акробатики;
* легкая атлетика;
* спортивные игры;
* кроссовая подготовка;
* упражнения общеразвивающей направленности.



*Обучающийся научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями, излагать с их помощью особенности выполнения

-5-

техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой и спортом на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Теоретико-тактическая подготовка обучающихся включает следующие**

**разделы:**

* конкурсное испытание учащихся– юношей и девушек(раздельно).
* конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера;
* практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, футбол, флорбол.

*Теоретико-методическое испытание* заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

*Практические испытания* проводятся в соответствии с заданиями, ш8кольной программы: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

**Содержание проверки подготовки учащихся**

*Теоретико-методические задания*

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на тестовые вопросы1. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура» и включает в себя следующие разделы:

* Теоретико-методические основы физкультурно-спортивной деятельности;
* Медико-биологические основы двигательной деятельности;
* История физической культуры и спорта.

-6-

##### Участники испытания обеспечиваются всем необходимым для выполнения задания: авторучкой, вопросником.

Использование мобильных телефонов и других средств связи, а также общение между участниками во время выполнения задания не разрешается. Данное нарушение штрафуется снижением оценки на 1 балл за каждое замечание.

Продолжительность теоретико-методического испытания – не более 45 минут.

По окончании указанного времени участники обязаны сдать бланки ответов членам жюри или дежурным педагогам.

* 1. *Программа испытаний*

Участники отвечают на вопросы тестового задания. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

* 1. *Оценка исполнения*

Оценку составляют баллы, начисляемые за количество правильных ответов на вопросы. Количество баллов может быть уменьшено вычитанием штрафных очко

 -7-

 **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **Тема** | **часы** | **план** | **фактически** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |
| 1. | 7.09 | Инструктаж по ТБ. Л/а.Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитиескоростных качеств | 2 |  |  |
| 2. | 9.09 | Специальные беговыеупражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 3. |  14.09 | Специальные беговыеупражнения. Ускорения. Прыжковые упражнения | 2 |  |  |
| 4. | 16.09 | Специальные беговые упражнения. Ускорения.Прыжковые упражнения | 1 |  |  |
| 5. | 21.09 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положениялежа(д.). | 2 |  |  |
| 6. | 23.09 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назадв полушпагат мост лежа (д.). | 1 |  |  |
| 7. | 28.09 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках иголове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост лежа (д.). | 2 |  |  |
| 8. | 30.09 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назадв полушпагат мост лежа (д.). | 1 |  |  |
| 9. | 5.10 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках иголове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост лежа (д.). | 2 |  |  |
| 10. | 7.10 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 |  |  |

-8-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |
| 11. | 12.10 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием. | 1 |  |  |
| 12. | 14.10 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием. | 1 |  |  |
| 13. |  19.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 14. |  21.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 15. |  26.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 16. | 28.10 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой,левой. | 1 |  |  |
| 17. | 2.11 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой. | 1 |  |  |
| 18. | 4.11 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой,левой. | 1 |  |  |
| 19. | 9.11 | История Олимпийских игр.Основы физической культуры. | 1 |  |  |
|  | 11.11 | ЗОЖ. Правила проведениясамостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 20. | 16.11 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 21. | 18.11 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |

-9-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |
| 22. | 23.11 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 23. | 25.11 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 24. | 30.11 | Челночный бег. Специальные беговые упражнения. РазвитиеСкоростных качеств. | 1 |  |  |
| 25. | 2.12 | Специальные беговыеупражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 26. |  7.12 | Тройной прыжок в длинуспособом с места. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 27. |  9.12 | Тройной прыжок в длинуспособом с места. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 28. | 14.12 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положениялежа(д.). | 1 |  |  |
| 29. | 16.12 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положениялежа(д.). | 1 |  |  |
| 30. | 21.12. | Гимнастика. Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад вполушпагат мост из положения лежа(д.),. | 1 |  |  |
| 31. | 23.12. | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назадв полушпагат мост из положения лежа(д.). | 1 |  |  |
| 32. | 28.12 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положениялежа(д.). | 1 |  |  |

-10-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |
| 33. | 11.01 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 |  |  |
| 34. | 13.01 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 |  |  |
| 35. | 18.01 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 |  |  |
| 36. | 20.01. | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 37. | 25.01 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 38. | 27.01 | Сочетание приемов передвиженийи остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 39. | 1.02 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой,левой. | 1 |  |  |
| 40. | 3.02 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой,левой. | 1 |  |  |
| 41.. | 8.02 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой. | 1 |  |  |

-11-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |
| 42. | 10.02 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 43. | 15.02 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 44. | 17.02 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 45. | 22.02 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 46. | 24.02 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 47. | 1.03 | Специальные беговыеупражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 48. | 3.03 | Специальные беговыеупражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 49. | 10.03 | Тройной прыжок в длину способом с места. Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 50. | 15.03 | Тройной прыжок в длину способом с места. Специальные беговые упражнения |  |  |  |
| 51. | 17.03. | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положениялежа (д.). |  1  |  |  |
| 52. | 22.03. | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положения лежа (д.). |  1 |  |  |

-12-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** |  |  |  |
| 53. | 24.03 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назадв полушпагат мост из положения лежа(д.). | 1 |  |  |
| 54. | 29.03 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назадв полушпагат мост из положения лежа(д.). | 1 |  |  |
| 55. | 31.03 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 |  |  |
| 56. | 5.04 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, приеммяча. | 1 |  |  |
| 57. | 7.04 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча | 1 |  |  |
| 58. | 12.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 59. | 14.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 60. | 19.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 61. | 21.04 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой,Левой ногами футбольного мяча | 1 |  |  |

-13-

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** |  | **5** |
| 62. | 26.04 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 63. |  28.04 | Специальные беговыеупражнения. Челночный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |
| 64. | 3.05 | Разучивание элементов акробатических упражнений. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок вперед, назад в полушпагат мост из положениялежа(д.). |  1 |  |  |
| 65. | 5.05 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча снизу.Нападающий удар. Нижняя, верхняя прямая подача, прием мяча. | 1 |  |  |
| 66. | 10.05 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Бросок одной и двумя руками. Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 67. | 12.05 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание ведение и обводки. Удар по воротам правой, левой. | 1 |  |  |
| 68. | 17.05 | История Олимпийских игр. Основы физической культуры.ЗОЖ. Правила проведения самостоятельных занятий по ФК. | 1 |  |  |
| 69. | 19.05 | Сдача норм ГТО | 1 |  |  |
| 70. | 24.05 | Сдача норм ГТО | 1 |  |  |
| 71**.** | 26.05 | Сдача норм ГТО | 1 |  |  |
| 72. | 30.05 | Сдача норм ГТО | 1 |  |  |

 Итого:72 часов.

-14-

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Библиотечный фонд:***

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4классы);
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

***Демонстрационный материал:***

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности ;
* плакаты методические;

***Технические средства:***

* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
* цифровая видеокамера;
* экран (на штативе или навесной);

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* мостик гимнастический;
* козел гимнастический;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;

 **\*** скакалки гимнастические;

* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* мячи набивные;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная(10м);
* щиты баскетбольные с кольцами;
* стойки волейбольные;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота;
* аптечка медицинская;

-15-

**Список используемой литературы**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях ,А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2016г.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
4. ФГОС основного общего образования
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ.ред. Н.Н. Маликова. –М.:

Издательский центр «Академия», 2009.

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009.–
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». /Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс,2002.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов

физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011.

1. Теория и методика физической культуры : Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.,1999.-
2. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб. пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс,2003
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики,2004
4. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория,практика: И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ.ред. Н.Н. Маликова. –М.:

Издательский центр «Академия», 2009

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». /Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс,2002
2. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры:Учеб.пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001.-319с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов

физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория,практика: И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ.ред. Н.Н. Маликова. –М.:

Издательский центр «Академия», 2009

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». /Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс,2002
2. Максименко A.M. Основы теории и методики физической культуры:Учеб.пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001.-319с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов

физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2011

-16-