

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 18.04 2022 г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
С.М.Костенко  
Приказ от 18.04 2022 г. № 4854



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»**

Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество учебных часов: 72 часа

Автор-составитель:  
Лысенко Валерий Викторович,  
педагог дополнительного образования;  
Шульмина Екатерина Александровна,  
методист

Тосно  
2022

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности «Школа здоровья» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. №678-р);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;
- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению – специальная, по форме организации - групповая, по времени реализации – краткосрочная (1 год). Модифицированная.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы определяется потребностью со стороны детей в занятиях физкультурно-спортивной направленности, потребностью родителей обучающихся, в развитии физических, психологических и морально-волевых качеств обучающихся.

Госкомспорт рекомендует занятия физкультурой и спортом для укрепления здоровья россиян. Разработка данной программы связаны с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского спорта и повышенным интересом к здоровому образу жизни у

подрастающего поколения в нашей стране, а также необходимостью создания упорядоченной системы укрепления здоровья и подготовки юных спортсменов. Правильно организованные занятия способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно – сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего уровня культуры и здоровья.

Программа отличается **новизной** в части подбора задач и сочетания психологических методов активации творческого мышления с физическим развитием. Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков детей, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она не ограничивается узкой направленностью, а охватывает все известные и современные направления физического воспитания. На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами физической культуры, но и изучают широкий круг тем улучшающих качество выполнения упражнений. Историю и культуру спорта других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

**Адресат программы:** в группы принимаются дети 5-6 лет, желающие освоить данную дополнительную образовательную программу. Основанием служит письменное заявления родителей и наличие медицинского допуска к занятиям.

**Цель** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» – повышение уровня физического развития дошкольников посредством освоения и изучения доступных элементов и упражнений физической культуры и наиболее популярных спортивных игр. Популяризация здорового образа жизни и формирование морально-нравственных основ личности.

#### **Задачи:**

##### **1. Воспитательные:**

- воспитывать умение контролировать свои эмоции в различных игровых ситуациях;
- формировать умение играть коллективно, оказывать помощь товарищам в сложных игровых ситуациях, дружелюбие, готовность сотрудничать, коммуникабельность;
- способствовать воспитанию доброжелательного и уважительного отношения к окружающим, отзывчивости;
- стимулировать формирование морально-волевых качеств, умение преодолевать трудности;
- мотивировать к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

##### **2. Обучающие:**

- обучить правилам техники безопасности в спортивном зале и на игровых площадках;
- ознакомить с краткой историей развития физической культуры в России (до сегодняшних дней);
- приобщить к основам здорового образа жизни;
- ознакомить с требованиями спортивного режима и гигиены;
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических упражнений;
- ознакомить с требованиями общегосударственных нормативов по сдаче норм «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- ознакомить с техникой приемов самозащиты (само-страховка при падении);
- обучить технике подвижных игр и правилам работы в команде.

### **3. Развивающие:**

- способствовать развитию конструктивного мышления и сообразительности;
- стимулировать развитие и укрепление здоровья, а также, расширение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию внимания, памяти, воображения;
- развивать личную активность и чувство личной ответственности перед товарищами по команде;
- стимулировать развитие координации движений.

#### **Условия реализации программы**

**Условия набора в коллектив:** в группы принимаются дети дошкольного возраста 5-6 лет, желающие заниматься физической и психологической адаптацией в спортивной деятельности на основании письменного заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям.

**Количество детей в группе:** 15 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:** программа предполагает постепенное расширение знаний, приобретение умений и навыков в области физической культуры. Основной формой проведения занятий является практическая работа, заключающаяся в выполнении общефизических упражнений и специальных приемов. При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой метод и др. Программа строится на основных принципах обучения:

- *принцип комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий;

- *принцип преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки;

- *принцип вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов. Программа содержит в себе такие предметные области, как теория и методика физической культуры, общая и специальная физическая ПОДГОТОВКА, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа.

Практическая часть занятий строится с учётом интересов обучающихся, темпом развития специальных умений и навыков, уровнем самостоятельности умением работать в коллективе. Форма обучения – очная. Основной формой обучения являются групповые занятия, в которых объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых упражнений. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие. Однако, при введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением санитарных норм возможно деление детей на подгруппы по 5-8 человек и реализация содержания программы с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- групповые – при изучении теоретического материала;
- работа в парах – при изучении практического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся.

#### **Формы проведения занятий:**

- рассказ;
- беседа;

- практическое занятие;
- мастер-класс;
- соревнование;
- зачет.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал
- борцовский ковер (мягкие маты) 24 кв.м.,
- кабинет,
- стол педагога 1 шт., стул для педагога 1 шт.,
- ноутбук – 1 шт.,
- шкафы для дидактического материала,

#### **Материал для практических работ:**

- жгуты – 2 шт.,
- отягощения (гири, гантели) – 10 шт.,
- скакалки – 10 шт.,
- мячи – 4 шт.,
- турники – 1 шт.,
- скамейки – 1 шт.
- гимнастические палки – 8 шт.,
- детский арбалет с стрелой присоской- 1шт.

**Сроки реализации программы:** длительность 1 год обучения, 72 часа, занятия 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

#### **Планируемые результаты:**

**Личностные:** в результате освоения программы за 1 год обучающиеся:

- освоят техники контроля и управления эмоциями,
- научиться преодолевать тяжелые психологические и стрессовые ситуации,
- смогут выстраивать дружеские и рабочие взаимоотношения в коллективе,
- ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию,
- научатся использовать правила спортивного режима и гигиены.
- научатся осознанно воспринимать и мотивировано относиться к образовательной деятельности, определять ее цели и задачи.

- научатся уважать партнера и работать в команде;

**Метапредметные:** в результате освоения программы за 1 год обучающиеся способны:

- анализировать проделанную работу и адекватно относиться к критике товарищей.
- проявлять творческую инициативу.
- использовать свои наблюдения и знания в различных областях.
- самостоятельно делать анализ выполненного задания.
- выражать свои чувства и отстаивать свое мнение.
- адекватно действовать в сложных ситуациях.

#### **Предметные - должны знать:**

- правила техники безопасности в спортивном зале и на игровых площадках;
- основную спортивную терминологию;
- краткую историю развития физической культуры в России (до сегодняшних дней);
- правила здорового образа жизни;
- требования спортивного режима и гигиены;
- основы техники выполнения комплекса общефизических упражнений и упражнений комплекса «Готов к труду и обороне»;
- подвижные игры и правилам работы в команде.

**Предметные - должны уметь:**

- выполнять правила спортивного режима и гигиены;
- выполнять правильно основные упражнения комплекса норм «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- контролировать агрессию;
- уважать партнера;
- исполнять общефизические и специальные упражнения;
- выполнять технические приемы самообороны.

**Взаимодействие с родителями.**

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в МБОУ ДО «Тосненский районный ДЮЦ», направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

**Учебный план**  
**1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>Раздел 1: Вводный модуль</b>					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Опрос, наблюдение
<b>Итого часов</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Раздел 2: Основы здорового образа жизни</b>					
1.	Правила здорового образа жизни	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Комплекс дыхательных упражнений для восстановления	2	1	1	
<b>Итого часов</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 3: Анатомическое строение человека</b>					
1.	Костная система, скелет	1		1	Опрос, наблюдение
2.	Мышечная система	1		1	
3.	Внутренние органы, их расположение и работа	1		1	
4.	Нервная система, строение и функциональные особенности	1		1	
5.	Работа организма как единой системы	1		1	
<b>Итого часов</b>		<b>5</b>		<b>5</b>	
<b>Раздел 4: Общефизическая подготовка</b>					
1.	История физической культуры	1	1		Опрос, наблюдение
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности	1		1	
3.	Распорядок дня и двигательный режим, режим питания	1		1	
<b>Итого:</b>		<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>Раздел 5: Основной модуль</b>					
1.	Комплексы утренней гимнастики	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Закаливание	1	1		
3.	Травматизм, массаж и самомассаж	2	1	1	
4.	Акробатические упражнения	2	1	1	
5.	Кувырок вперед через две руки	2	1	1	
6.	Кувырок спиной вперед	2	1	1	

7.	Акробатический элемент «Колесо»	2	1	1	
8.	Падение с препятствия на спину с перекатом	2	1	1	
9.	Приземление на две ноги с перекатом	2	1	1	
10.	Силовые упражнения	2	1	1	
11.	Техника выполнения упражнений на быстроту	2	1	1	
12.	Развитие координации и гибкости	2	1	1	
13.	Развитие ловкости	2	1	1	
14.	Развитие скоростных передвижений	2	1	1	
15.	Контроль внимательности	1		1	
16.	Развитие точности	2	1	1	
17.	Комбинаторная деятельность	2	1	1	
18.	Круговая тренировка	2	1	1	
19.	Работа в команде	2	1	1	
20.	<i>Промежуточная аттестация</i>	2	1	1	Тестирование, наблюдение, анализ
	<b>Итого</b>	<b>38</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	
	<b>Раздел 6: Специальная физическая, подготовка к комплексу ГТО</b>				
1.	Техника выполнения упражнений: бег на короткие дистанции, скандинавская ходьба, челночный бег	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.	Техника выполнения упражнений: бег на длинные дистанции, бег на лыжах, смешанное движение	2	1	1	
3.	Техника выполнения упражнения: метание на точность и в длину	2	1	1	
4.	Техника выполнения упражнений: упражнение гибкость и поднятие туловища	2	1	1	
5.	Техника выполнения упражнения: плавание, прыжок в длину	2	1	1	
6.	Техника выполнения упражнения: подтягивание	2	1	1	
7.	Техника выполнения упражнения: рывок гири	2	1	1	
8.	Техника выполнения упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре	2	1	1	



9.	Техника выполнения упражнения: стрельба	2	1	1	
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	
	<b>Раздел 7: Подведение итогов</b>				
1.	<i>Итоговый контроль</i>	1		1	Соревнования по ОФП. Наблюдение с фиксацией результата. Анализ
2.	<i>Итоговое занятие</i>	1	1		
	<b>Итого</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>33</b>	<b>39</b>	

Утвержден  
приказом от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_\_

**Календарный учебный график**  
На 20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович  
Наименование дополнительной общеобразовательной программы «Школа здоровья»

Год обучения	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Количество учебных часов всего в год	Количество учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год				36 учебных недель	72 академических часа	72 учебных занятия	2 раза в неделю по 1 акад. часу

# **Рабочая программа**

## **Содержание программы обучения**

### **Раздел 1. Вводный модуль.**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

*Теория.*

Ознакомление с программой, целями и задачами первого года обучения, правилами внутреннего распорядка. Инструктаж по ОТ, ТБ.

*Практика.*

Входной контроль. Выявление возможностей, обучающихся по общей физической подготовке (практическое задание).

### **Раздел 2. Основы здорового образа жизни.**

#### **Тема 1. Правила здорового образа жизни.**

*Теория.*

Беседа о правилах здорового образа жизни.

*Практика.*

Бег, вращения, наклоны, приседания.

#### **Тема 2. Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.**

*Теория.*

Восстанавливающие упражнения, элементы управления дыханием.

*Практика.*

Ходьба. Прыжки. Бег. Комплекс восстанавливающих упражнений.

### **Раздел 3. Анатомическое строение человека.**

#### **Тема 1. Костная система, скелет.**

*Теория.*

Устройство и функциональные особенности костной системы человека.

*Практика.*

Вращения, сгибания, наклоны. Движение в колонне шагом, соблюдение дистанции при движении.

#### **Тема 2. Мышечная система.**

*Теория.*

Устройство и функциональные особенности мышечной системы человека.

*Практика.*

Вращения, сгибания, наклоны. Движение в колонне шагом, соблюдение дистанции при движении.

#### **Тема 3. Внутренние органы, их расположение и работа.**

*Теория.*

Устройство и функциональные особенности внутренних органов человека.

*Практика.*

Построение в шеренгу, в колонну. Бег на месте, прыжки на месте вверх и в стороны. Упражнения на расслабление.

#### **Тема 4. Нервная система, строение и функциональные особенности.**

*Теория.*

Устройство и функциональные особенности нервной системы человека.

*Практика.*

Построение. Движение в колонне шагом и бегом. Прыжки влево и вправо в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Тема 5. Работа организма как единой системы.**

*Теория.*

Взаимодействие систем организма и их взаимосвязь.

*Практика.*

Стойка в упоре на руки, отжимания. Перекаты влево и вправо лежа на полу. Бег по кругу, зигзагом. Упражнения на расслабление и гибкость.

## **Раздел 4. Общефизическая подготовка**

### **Тема 1. История физической культуры.**

*Теория.*

Представление о развитии Физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Значение занятий физической культурой.

*Практика.*

Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Повороты на месте и в движении. Упражнения на расслабление и гибкость.

### **Тема 2. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности.**

*Теория.*

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями, самоконтроль, техника безопасности в спортивном зале. Разъяснение правил поведения в спортивном зале и на открытых площадках обучающимся.

*Практика.*

Стойка «Мостик». Приседания на двух ногах. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы, на руках с помощью партнера. Ходьба по линии. Бег прямолинейный, равномерный. Игра «Ловкие ребята».

### **Тема 3. Распорядок дня и двигательный режим. Режим питания.**

*Теория.*

Организация ежедневного расписания и ежедневной двигательной активности. Рациональное и здоровое питание.

*Практика.*

Бег прямолинейный, равномерный. С высоким подниманием бедра. Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на расслабление. Игра «Что изменилось».

## **Раздел 5: Основной модуль.**

### **Тема 1. Комплексы утренней гимнастики.**

*Теория.*

Эффективные и доступные упражнения для ежедневной утренней гимнастики.

*Практика.*

Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Игра «У ребят порядок строгий».

### **Тема 2. Закаливание.**

*Теория.*

Рассказ о естественных средствах закаливания (вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны).

*Практика.*

Прыжки. На двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу. Прыжки на скамейку. Упражнения для мышц голени. Лазание и висы на канате. Игра «Совушка».

### **Тема 3. Травматизм, массаж и самомассаж.**

*Теория.*

Травматизм. Массаж и его значение в жизни спортсмена.

*Практика.*

Ходьба. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, лежа на матах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа со скамейки. Группировка и перекаты. Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Волк во рву».

### **Тема 4. Акробатические упражнения.**

*Теория.*

Правила и техника выполнения акробатических упражнений.

*Практика.*

Группировка. Перекаты. Кувырок вперед, назад. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в виси на гимнастической стенке.

### **Тема 5. Кувырок вперед через две руки.**

*Теория.*

Правила выполнения упражнения: Кувырок вперед через две руки.

*Практика.*

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Подтягивания из виси. Отжимания из различных положений. Ходьба по скамейке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Космонавты».

### **Тема 6. Кувырок спиной вперед.**

*Теория.*

Правила выполнения упражнения: Кувырок спиной вперед

*Практика.*

Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины в виси на гимнастической стенке. Приседания на двух ногах. Выпады. Упражнение «Мостик». Повороты в сторону.

### **Тема 7. Акробатический элемент «Колесо».**

*Теория.*

Правила и техника выполнения упражнения: Акробатический элемент «Колесо».

*Практика.*

Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа ходьбы. Бег на короткие дистанции. Бег с изменением темпа. Группировка, перекаты. Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Игра «Салки».

### **Тема 8. Падение с препятствия на спину с перекатом.**

*Теория.*

Правила и техника выполнения упражнения: Падение с препятствия на спину с перекатом.

*Практика.*

Выполнение упражнений в статичном режиме. Работа с телом в упоре лежа. Передвижения в приседе «Гусиный шаг». Выпрыгивание из приседа. Приставные шаги. Игра «Охотники и утки».

### **Тема 9. Приземление на две ноги с перекатом.**

*Теория.*

Правила и техника выполнения упражнения: Приземление на две ноги с перекатом.

*Практика.*

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с мячом. Прыжки. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».

### **Тема 10. Силовые упражнения.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения упражнений на общую выносливость и силовые качества.

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

### **Тема 11. Техника выполнения упражнений на быстроту.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения упражнений на скорость.

*Практика.*

Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с мечом. Прыжки на скамейку. Бег с преодолением препятствий. Игра «Перестрелка».

### **Тема 12. Развитие координации и гибкости.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения упражнений на развитие координации и гибкости.

*Практика.*

Ходьба на руках с помощью партнера. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины лежа на матах. Выпады. Прыжки боком через шест. Игра «Тяни в круг».

### **Тема 13. Развитие ловкости.**

*Теория.*

Изучение упражнений для развития ловкости.

*Практика.*

Выполнение упражнений на ловкость. Выпрыгивания из положения лежа на животе. Упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, шеи, туловища, ног. Кувырок назад. Стойка на лопатках.

### **Тема 14. Развитие скоростных передвижений.**

*Теория.*

Изучение упражнений для развития скоростных передвижений.

*Практика.*

Выполнение упражнений на развитие скоростных передвижений. Выпрыгивание из приседа. Бег прямолинейный, равномерный. Игра «У ребят порядок строгий». Упражнения для мышц голени.

### **Тема 15. Контроль внимательности.**

*Теория.*

Выполнение упражнений для развития контролируемой концентрации и внимания.

*Практика.*

Кросс. Прыжки боком через скамейку. Метание мяча на дальность. Игра «Что изменилось».

### **Тема 16. Развитие точности.**

*Теория.*

Выполнение упражнений для развития точности и выносливости мышц.

*Практика.*

Выполнение упражнений на точность. Приставные шаги. Повороты на месте и в движении. Кувырок вперед. Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Игра «Ловкие ребята».

### **Тема 17. Комбинаторная деятельность.**

*Теория.*

Выполнение упражнений для развития силовых качеств организма.

*Практика.*

Группировка. Кувырок вперед. Повороты на месте и в движении. Лазание и висы на канате. Отжимания из различных положений. Игра «Удочка».

### **Тема 18. Круговая тренировка.**

*Теория.*

Выполнение упражнений для развития качества круговой тренировки.

*Практика.*

Маховая и круговая тренировка. «Мостик». Махи ногами руками в различных плоскостях. Ходьба в ногу. Бросание и ловля мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Третий лишний».

### **Тема 19. Работа в команде.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнений для развития качества работы в команде.

*Практика.*

Эстафеты с преодолением препятствий. Прыжки, с разбега в длину. Бег с захлестом голени назад. Игра «Передал - беги».

### **Тема 17. Промежуточная аттестация.**

*Теория.*

Тестирование по пройденному материалу.

*Практика.*

Эстафета.

## **Раздел 6. Специальная физическая подготовка по комплексу ГТО.**

### **Тема 1. Техника выполнения упражнений: бег на короткие дистанции, скандинавская ходьба, челночный бег.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения забега на короткие дистанции, техники передвижения в стиле «Скандинавская ходьба» и челночный бег.

*Практика.*

Эстафета на короткие дистанции. Ходьба шагом с палками. Акробатические элементы и страховки при падении на спину. Игра «Ловкие ребята».

### **Тема 2. Техника выполнения упражнений: бег на длинные дистанции, бег на лыжах, смешанное движение.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнений Бег на длинные дистанции, бег на лыжах, смешанное движение.

*Практика.*

Имитация бега на дальнюю дистанцию и смешанное перемещение в ограниченном пространстве. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Бросание и ловля мяча. Прыжки боком через скамейку. Игра «Через кочки и пенечки».

### **Тема 3. Техника выполнения упражнения: метание на точность и в длину.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнений метания на точность теннисного мяча и метания в длину тяжелого мяча.

*Практика.*

Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Повороты туловища влево, вправо. Наклоны, вращения, «шпагат». Игра «Невод».

#### **Тема 4. Техника выполнения упражнений: упражнение гибкость и поднятие туловища.**

*Теория.*

Техника выполнения наклонов и подъема туловища.

*Практика.*

Эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Лазание и висы на канате. Упражнения для развития силы мышц корпуса. Игра «Охотники и утки».

#### **Тема 5. Техника выполнения упражнений: плавание, прыжок в длину.**

*Теория.*

Изучение техники движения пловца. Изучение техники выполнения прыжка в длину.

*Практика.*

Круговые вращения руками. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Выпрыгивание из приседа. Упражнения для мышц голени. Игра «Великаны и карлики».

#### **Тема 6. Техника выполнения упражнения: подтягивание.**

*Теория.*

Изучение техники выполнения подтягивания в различных положениях тела.

*Практика.*

Выполнение упражнений на развитие скоростных передвижений и гибкость.

Подтягивания на перекладине. Из различных положений вращение, наклоны, повороты головы, наклоны туловища, круговые движения таза. Игра «Быстро по местам».

#### **Тема 7. Техника выполнения упражнений: рывок гири.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнений рывок гири и развития силы, подвижности в суставах плечевого пояса.

*Практика.*

Круговые движения рук вперед и назад. Махи ногами вперед, назад, в стороны. Наклоны, вращения, «шпагат». Имитация работы: Рывок гири. Игра «Салки».

#### **Тема 8. Техника выполнения упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнения сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

*Практика.*

Семенящий бег. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра «Охота на лис».

#### **Тема 9. Техника выполнения упражнения: стрельба.**

*Теория.*

Техника выполнения упражнения из положения сидя, лежа и стоя.

*Практика.*

Стойка на лопатках. Лазание и висы на канате. Продвижения вперед, назад лежа на животе и на спине. Перекаты. Игра «Мяч-соседу».

### **Раздел 7. Итоговое занятие** **Тема 1. Соревнования по ОФП**

*Практика.*



Участие в соревнованиях по ОФП.

## **Тема 2. Подведение итогов.**

*Теория.*

Тестирование, сравнительный анализ успешности выполнения упражнений.

*Практика.*

Итоговое занятие. Эстафета.

### Календарно-тематический план

На 20\_\_/20\_\_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Школа здоровья».

Группа № \_\_\_ 1 год обучения

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Лысенко Валерий Викторович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Теория	Опрос		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Практика	Наблюдение		
3.	Правила здорового образа жизни	1	Теория	Опрос		
4.	Правила здорового образа жизни	1	Практика	Наблюдение		
5.	Комплекс дыхательных упражнений для восстановления	1	Теория	Опрос		
6.	Комплекс дыхательных упражнений для восстановления	1	Практика	Наблюдение		
7.	Костная система, скелет	1	Практика	Наблюдение		
8.	Мышечная система	1	Практика	Наблюдение		
9.	Внутренние органы, их расположение и работа	1	Практика	Наблюдение		
10.	Нервная система, строение и функциональные особенности	1	Практика	Наблюдение		
11.	Работа организма как единой системы	1	Практика	Наблюдение		
12.	История физической культуры	1	Теория	Опрос		
13.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности	1	Практика	Наблюдение		

14.	Распорядок дня и двигательный режим, режим питания	1	Практика	Наблюдение		
15.	Комплексы утренней гимнастики	1	Теория	Опрос		
16.	Комплексы утренней гимнастики	1	Практика	Наблюдение		
17.	Закаливание	1	Теория	Опрос		
18.	Травматизм, массаж и самомассаж	1	Практика	Наблюдение		
19.	Травматизм, массаж и самомассаж	1	Теория	Опрос		
20.	Акробатические упражнения	1	Теория	Опрос		
21.	Акробатические упражнения	1	Практика	Наблюдение		
22.	Кувырок вперед через две руки	1	Теория	Опрос		
23.	Кувырок вперед через две руки	1	Практика	Наблюдение		
24.	Кувырок спиной вперед	1	Теория	Опрос		
25.	Кувырок спиной вперед	1	Практика	Наблюдение		
26.	Акробатический элемент «Колесо»	1	Теория	Опрос		
27.	Акробатический элемент «Колесо»	1	Практика	Наблюдение		
28.	Падение с препятствия на спину с перекатом	1	Теория	Опрос		
29.	Падение с препятствия на спину с перекатом	1	Практика	Наблюдение		
30.	Приземление на две ноги с перекатом	1	Теория	Опрос		
31.	Приземление на две ноги с перекатом	1	Практика	Наблюдение		
32.	Силовые упражнения	1	Теория	Опрос		
33.	Силовые упражнения	1	Практика	Наблюдение		
34.	Техника выполнения упражнений на быстроту	1	Теория	Опрос		
35.	Техника выполнения упражнений на быстроту	1	Практика	Наблюдение		
36.	Развитие координации и гибкости	1	Теория	Опрос		
37.	Развитие координации и гибкости	1	Практика	Наблюдение		

38.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	Теория	Тестирование		
39.	<i>Промежуточная аттестация</i>	1	Практика	Наблюдение		
40.	Развитие ловкости	1	Теория	Опрос		
41.	Развитие ловкости	1	Практика	Наблюдение		
42.	Развитие скоростных передвижений	1	Теория	Опрос		
43.	Развитие скоростных передвижений	1	Практика	Наблюдение		
44.	Контроль внимательности	1	Практика	Наблюдение		
45.	Развитие точности	1	Теория	Опрос		
46.	Развитие точности	1	Практика	Наблюдение		
47.	Комбинаторная деятельность	1	Теория	Опрос		
48.	Комбинаторная деятельность	1	Практика	Наблюдение		
49.	Круговая тренировка	1	Теория	Опрос		
50.	Круговая тренировка	1	Практика	Наблюдение		
51.	Работа в команде	1	Теория	Опрос		
52.	Работа в команде	1	Практика	Наблюдение		
53.	Техника выполнения упражнений: Бег на короткие дистанции, скандинавская ходьба, челночный бег	1	Теория	Опрос		
54.	Техника выполнения упражнений: Бег на короткие дистанции, скандинавская ходьба, челночный бег	1	Практика	Наблюдение		
55.	Техника выполнения упражнений: Бег на длинные дистанции, бег на лыжах, смешанное движение	1	Теория	Опрос		
56.	Техника выполнения упражнений: Бег на длинные дистанции, бег на лыжах, смешанное движение	1	Практика	Наблюдение		
57.	Техника выполнения упражнения: Метание на точность и в длину	1	Теория	Опрос		

58.	Техника выполнения упражнения: Метание на точность и в длину	1	Практика	Наблюдение		
59.	Техника выполнения упражнений: Упражнение гибкость и поднимание туловища	1	Теория	Опрос		
60.	Техника выполнения упражнений: Упражнение гибкость и поднимание туловища	1	Практика	Наблюдение		
61.	Техника выполнения упражнения: Прыжок в длину	1	Теория	Опрос		
62.	Техника выполнения упражнения: Прыжок в длину	1	Практика	Наблюдение		
63.	Техника выполнения упражнения: Подтягивание	1	Теория	Опрос		
64.	Техника выполнения упражнения: Подтягивание	1	Практика	Наблюдение		
65.	Техника выполнения упражнения: Рывок гири	1	Теория	Опрос		
66.	Техника выполнения упражнения: Рывок гири	1	Практика	Наблюдение		
67.	Техника выполнения упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре	1	Теория	Опрос		
68.	Техника выполнения упражнения: Сгибание и разгибание рук в упоре	1	Практика	Наблюдение		
69.	Техника выполнения упражнения: Стрельба	1	Теория	Опрос		
70.	Техника выполнения упражнения: Стрельба	1	Практика	Наблюдение		
71.	<i>Итоговое контроль</i>	1	Теория	Тестирование		
72.	<i>Итоговое занятие</i>	1	Практика	Наблюдение, анализ		

## Оценочные и методические материалы

Осуществление комплексного контроля занятий и уровня подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом программы.

Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочной и соревновательной нагрузок на организм занимающихся в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии обучающегося, обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки, и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию занятия.

Основными нормативами в подготовке занимающихся на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость занятий;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревновательных эстафетах;
- теоретические знания: упражнений тренировки, гигиены, строение человека и др.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося и его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

**Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:**

Входная диагностика (сентябрь) – в форме первоначальной диагностики (анкетирования, беседа) - позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия в группе «Школа здоровья». Проводится на первых занятиях.

Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

Форма проведения: **контрольно-тестовые упражнения.**

## **Оценочный лист промежуточной аттестации обучающихся**

**в 20\_\_ / 20\_\_ учебном году**

**объединение: «Школа здоровья»**

**педагог Лысенко В.В.**

### **Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Выполнение элементов акробатики: кувырок через две руки; кувырок через спину;
2. Отжимание от пола. (Правила выполнения упражнения 5 и более раз).
3. Поднимание корпуса из положения лежа на спине. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз).
4. Приседание из положения ноги на ширине плеч. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз).
5. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость». (Правила выполнения упражнения и касание пола не сгибая ног).

### **Метапредметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Для чего нужны дыхательные упражнения?
2. Что такое распорядок дня?
3. Основные правила гигиены?
4. Для чего нужна гимнастика?
5. Правила закаливания?

### **Личностные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Основные правила поведения на занятиях.
2. Если вы случайно толкнули партнера, как себя поведете?
3. Что такое уважение?
4. Что такое помощь?
5. Как выражается благодарность?





## Оценочный лист итогового контроля обучающихся

в 20\_\_ / 20\_\_ учебном году  
объединение: «Школа здоровья»  
педагог Лысенко В.В.

### **Предметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Выполнение сгиб рук в упоре лежа более пяти повторений.
2. Поднимание корпуса из положения лежа на спине. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз).
3. Приседание из положения ноги на ширине плеч. (Правила выполнения упражнения 10 и более раз).
4. Выполнить наклон вперед, упражнение «гибкость». (Правила выполнения упражнения и касание пола не сгибая ног).
5. Прыжок с места двумя ногами на ширине плеч

### **Метапредметные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Как выполняются и цель дыхательных упражнений?
2. Как правильно распланировать распорядок дня, недели?
3. Как правильно планировать Физические нагрузки?
4. Перечислите упражнения утренней гимнастики?
5. Правила и польза закаливания?

### **Личностные: (выполнение оценивается от 1 до 5 баллов за каждое упражнение)**

1. Основные правила поведения на занятиях.
2. Как проявляется уважение?
3. Когда нужна помощь?
4. Что такое благодарность?
5. Что такое поддержка и взаимопомощь?



Утвержден

приказом от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. № \_\_\_\_

**План воспитательной и профориентационной работы**

На 20\_\_/20\_\_ учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья»,  
уровень общекультурный

Педагог дополнительного образования Лысенко Валерий Викторович

Раздел	Дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Количество обуч-ся	Социальные партнеры	Отметка о выполнении
Просветительские мероприятия						
Профильные мероприятия						
Мероприятия по профессиональной ориентации						
Работа с родителями						
Участие в международных, всероссийских, региональных мероприятиях						
Участие в областных, районных мероприятиях						
Индивидуальная работа с обучающимися при подготовке к мероприятиям различного уровня						

## Методическое обеспечение программы

№ п/п	<i>Наименование разделов, тем</i>	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал
<b>1. Вводный модуль</b>				
1.	Вводное занятие.	Рассказ, беседа.	Словесные	Инструкции
<b>2. Основы здорового образа жизни.</b>				
1.	Правила здорового образа жизни.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия.
2.	Комплекс дыхательных упражнений для восстановления.	Рассказ, беседа, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия.
<b>3. Анатомическое строение человека</b>				
1.	Костная система, скелет.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
2.	Мышечная система.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
3.	Внутренние органы, их расположение и работа.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
4.	Нервная система, строение и функциональные особенности.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
5.	Работа организма как единой системы.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные	Наглядные пособия
<b>4. Общефизическая подготовка</b>				
1.	История физической культуры	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Видео.
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, техника безопасности.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия

3.	Распорядок дня и двигательный режим. Режим питания.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия
4.	Комплексы утренней гимнастики.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия
<b>5. Основной модуль</b>				
5.	Закаливание.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия
6.	Травматизм. Спортивный массаж и самомассаж.	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы.	Наглядные пособия
7.	Акробатические упражнения.	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Видеоматериалы, гимнастические палки, скамья
8.	Кувырок вперед через две руки	Практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
9.	Кувырок спиной вперед	Практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
10.	Акробатический элемент «Колесо»	Практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, гимнастические палки
11.	Падение с препятствия на спину с перекатом	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, скамья
12.	Приземление на две ноги с перекатом	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, скамья
13.	Силовые упражнения	Практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Видеоматериалы, гантели
14.	Техника выполнения упражнений на быстроту	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, скакалки, жгуты
15.	Развитие координации и гибкости	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, гимнастические палки
16.	Развитие ловкости	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, скакалки, гимнастические палки

17.	Промежуточная аттестация	Практическое занятие, выполнение тестов.	Практическая работа.	Инструкции, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи
18	Развитие скоростных передвижений	Практическое занятие	Словесные	Тест, скакалки
19.	Контроль внимательности.	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
20.	Развитие точности.	Практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, набивные мячи
21.	Комбинаторная деятельность	Практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, гимнастические палки, набивные мячи, скалки
22.	Круговая тренировка	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, гимнастические палки, набивные мячи, скалки
23.	Работа в команде	Рассказ, беседа, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, мяч
<b>6. Специальная физическая подготовка по комплексу ГТО</b>				
1.	Техника выполнения упражнений: бег на короткие дистанции, скандинавская ходьба, челночный бег	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, теннисные мячи
2.	Техника выполнения упражнений: бег на длинные дистанции, бег на лыжах, смешанное движение	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия
3.	Техника выполнения упражнения: метание на точность и в длину	Рассказ, практическое занятие.	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, набивные мячи
4.	Техника выполнения упражнений: упражнение гибкость и поднимание туловища	Рассказ, практическое занятие.	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, гимнастические палки

5.	Техника выполнения упражнения: плавание, прыжок в длину	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, видеоматериалы, гимнастические палки
6.	Техника выполнения упражнения: подтягивание	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, турник
7.	Техника выполнения упражнения: рывок гири	Рассказ, практическое занятие.	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, гантели
8.	Техника выполнения упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия.
9.	Техника выполнения упражнения: стрельба	Рассказ, практическое занятие	Словесные, наглядные, метод практической работы	Наглядные пособия, видеоматериалы, игрушечный арбалет
<b>7. Итоговое занятие</b>				
1	Соревнования по ОФП.	Практическое занятие	Словесные	Инструкции
2	Подведение итогов. Эстафета	Практическое занятие	Словесные	Инструкции

## Список информационных источников

### Литература для педагогов:

1. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет. Сюжетно-ролевые занятия-Инструкторам физического воспитания ДОУ 2013г
2. Кадочников А.А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие. К., 2000.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
4. Аруин А.С., Зациорский В. М. Эргономическая биомеханика. М.: Машиностроение, 1989.
5. Ашкинази С.М., Козах В. В. Рукопашный бой. Тула: ТППО, 1992С.Н. Никитина. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009.
6. Базовые и расширенные реанимационные мероприятия (по материалам Европейского Совета по реанимации с изменениями и дополнениями), - ОАО «МЕДИУС» Санкт-Петербург, 2013-188с.
7. Белов А.К. Искусство атаки. М.: ОНИЦ, 1994.
8. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Бранков Г.Н. Основы биомеханики. М.: Мир, 1981.13. Булочко К. Т. Обучение юношей рукопашному бою. М., 1945.
10. Булочко К.Т., Добровольский В. К., Пуни А. Ц. Фехтование и рукопашный бой. М.: Физкультура и спорт, 1939.
11. Булочко К.Т. Обучение рукопашному бою. Фрунзе. 1942.
12. Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1992.
13. Захаров Е.Н. Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
14. Кадочников А.А. и др. Психолого-педагогические основы подготовки специалистов РБ. Учебное пособие.К., 2000.
15. Чумаков Е. М Тактика борца-самбиста. М., «Физкультура и спорт», 1976. 224 с.
16. Возрастная психология: детство, отрочество, юность: Хрестоматия: Учебное пособие для пед. вузов. - М.: Академия, 2011-624 с.

### Литература для обучающихся:

1. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания Инструктору физического воспитания ДОУ, 2016г.
2. Белов А. К./ Кулачное дело на Великой Руси. – М.:Ладога, 2010.-100 с.
3. Гаткин Е. Я. /Самбо для начинающих. - М.: Астрель, 2009. - 224 с.
4. Лукашев М. Н./Рукопашный бой в России в первой половине XX века. - М.: Будо Спорт, 2013 – 101 с.
5. Основы медицинских знаний учащихся. Учебник для средних учебных заведений под редакцией М.И. Гоголева. Москва «Просвещение», 2012-112 с.
6. Алферов А.Д. Психология развития школьников: Учебное пособие для вузов. - Ростов-на-Дону, 2010-384 с.

### Интернет-ресурсы:

1. ofrb.ru»magazine-dogfight - Журнал "Рукопашный Бой" | Федерация Рукопашного Боя.
2. <http://www.rsbi.ru> - Российский Союз Боевых Искусств.
3. <http://ruk-boi.livejournal.com>- Свежие новости о рукопашном бое.
4. [http://fights-video.ucoz.ru/photo/rukopashnyj\\_boj/zhurnal\\_rukopashnyj\\_boj](http://fights-video.ucoz.ru/photo/rukopashnyj_boj/zhurnal_rukopashnyj_boj) - Книги и видео о рукопашном бое.



5. <http://centr-stenaspb.ru/>- Видео уроки и курсы по подготовке, овладению рукопашным боем и самообороной.