

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» 08 2023 г.  
Протокол № 6

Утверждено  
Директор МБОУ КСООШ  
Костина Н.В.   
Приказ № 60  
от «30» 08 2023 г.  


Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Подвижные игры»

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Минин Иван Александрович,  
учитель физкультуры

с.Кизнер, 2023 г.

МБОУ Кизнерская сельская ООШ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждено  
Директор МБОУ КСООШ  
Костина Н.В. \_\_\_\_\_  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Подвижные игры»**

Возраст детей: 7-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Минин Иван Александрович,  
учитель физкультуры

с.Кизнер, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, утвержденных МОиН РФ от 18.11.2015, Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи

с этим волевыми усилиями. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем определенный вид спорта. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

### **Отличительные особенности программы**

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов. К занятиям в данном объединении допускаются учащиеся в возрасте от 7 лет и старше.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

### **Адресат программы**

Программа проводится на базе МБОУ Кизнерской сельской ООШ, рассчитана на учащихся в возрасте 7-10 лет. В группе 15-20 человек.

**Объем программы:** Секции проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (34 часа в год).

### **Формы организации образовательного процесса**

Начальное изучение учащихся проводится при записи в объединение, во время беседы с ребёнком, с родителями; в процессе медицинского осмотра; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Срок освоения программы** – 1 год.

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся в форме беседы, тренировки учащихся, участия в соревнованиях. Режим занятий – два раза в неделю по одному часу.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью** программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи программы:**

- вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по офп.

### **Особенности методики** данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

**Новизна программы** состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебно-тематический план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			формы организации занятия	формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
<b>Раздел 1. Теоретическая часть (4 ч.)</b>						
1	Вводное занятие.	1	1		Беседа.	Опрос
2	Гигиена спортсмена.	1	1		Беседа.	Опрос
3	Правила проведения соревнований по видам спорта программы .	1	1		Беседа.	Опрос
4	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. Нагрузки.	1	1		Беседа.	Опрос
<b>Раздел 2. Легкая атлетика (4 ч.)</b>						
5	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
6	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
7	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
8	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	зачет
<b>Раздел 3. Спортивные игры (5 ч.)</b>						
9	Спортивные игры: баскетбол	1	0.5	0.5	Беседа. Технические действия	
10	Спортивные игры: баскетбол	1	0.5	0.5	Тактические действия	игра
11	Спортивная игра: футбол	1	0.5	0.5	Технические действия	игра
12	Настольный теннис	1	0.5	0.5		
13	Настольный теннис	1	0.5	0.5		игра
<b>Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (4 ч.)</b>						
14	Силовая подготовка	1	0.5	0.5		зачет
15	Гимнастика с элементами акробатики	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
16	спортивные состязания с элементами гимнастики	1	0.5	0.5	Соревновательная деятельность	
17	Гимнастика	1	0.5	0.5	Гимнастика	зачет
<b>Раздел 5. Лыжная подготовка (6 ч.)</b>						

17	Лыжная подготовка	1	0.5	0.5	Ходьба на лыжах	
19	Лыжная подготовка	1	0.5	0.5	Ходьба на лыжах	
20	Лыжная подготовка	1	0.5	0.5	Ходьба на лыжах	
21	Лыжная подготовка	1	0.5	0.5	Ходьба на лыжах	
22	Лыжная подготовка	1	0.5	0.5	Спортивные соревнования	зачет
23	Силовая подготовка	1	0.5	0.5		
<b>Раздел 6. Спортивные игры, учет самоконтроля (5 ч.)</b>						
24	Спортивная игра: футбол	1	0.5	0.5	игра	
25	Шашки	1	0.5	0.5	игра	
26	Спортивные игры: Волейбол	1	0.5	0.5	игра	
27	Самоконтроль	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
28	Спортивная игра: Волейбол	1	0.5	0.5	Игра	игра
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (2 ч.)</b>						
29	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
30	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
<b>Раздел 8. Подвижные игры (2 ч.)</b>						
31	Подвижная игра пионербол	1	0.5	0.5	Игра	игра
32	Подвижная игра пионербол	1	0.5	0.5	Игра	игра
<b>Раздел 9. Легкая атлетика (1 ч.)</b>						
33	Специальные л/а упражнения	1	0.5	0.5	Физические упражнения	
<b>Раздел 10. Спортивные и подвижные игры (1 ч.)</b>						
38	Спортивные и подвижные игры	1	0.5	0.5	Игра	зачет
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>15</b>		

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретическая часть

**Теория:** Требования безопасности к местам проведения занятий. Гигиена спортсмена. Положение о соревнованиях. Заявки на участие в соревнованиях. Виды заданий для самостоятельных занятий учащихся в отдельных видах спорта. Роль разминки для общей готовности организма занимающихся к нагрузкам. Контроль за физическим развитием.

#### Раздел 2. Легкая атлетика.

**Теория:** Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Знания о физической культуре. Легкая атлетика-королева спорта

**Практика:** Различные беговые упражнения, бег с низкого и высокого стартов, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча

#### Раздел 3. Спортивные игры

**Теория:** История возникновения баскетбола. Правила игры и правила ТБ

История возникновения футбола. Основные правила игры и правила ТБ

История возникновения настольного тенниса. Правила игры и правила ТБ

**Практика:** Ловля и передача мяча двумя руками от груди, техника выполнения ловли, техника выполнения передачи, ведение мяча, передвижения и остановки в игре, прыжки. Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, ведение мяча змейкой, передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние, удары по мячу с разбега

#### Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики

**Теория:** Что такое Гимнастика. Как вести себя на занятиях Гимнастики. ТБ

**Практика:** Строевые упражнения, Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой и висы, опорные прыжки.

#### Раздел 5. Лыжная подготовка

**Теория:** Оказание первой помощи при обморожении. Здоровье и здоровый образ жизни Лыжные гонки, как наиболее популярный вид спорта в нашей стране.

**Практика:** Лыжные ходы, торможения, переходы с одного лыжного хода на другой, спуски

#### Раздел 6. Спортивные игры, учет самоконтроля

**Теория:** Волейбол. Правила игры, ТБ.

Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Ведение дневника самоконтроля **Практика:** Спортивная игра – волейбол. Основные приемы подачи и передачи мяча. Настольная игра - шашки

#### Раздел 7. Легкая атлетика

**Теория:** Физическое развитие человека.

Физическая культура человека

**Практика:** ОРУ, Бег на короткие и средние дистанции, бег 10мин

#### Раздел 8. Подвижные игры

Пионербол, как подводящая игра спортивной игры Волейбол

**Практика:** Игра в пионербол

#### Раздел 9. Легкая атлетика

**Теория:** Правила ТБ. Оценка эффективности занятий физкультурно- оздоровительной деятельностью. Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями Оценка физической подготовленности

**Практика:** Бег на длинные дистанции, бег на средние дистанции, бег на 30м, Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча, метание гранаты

#### Раздел 10. Спортивные и подвижные игры **Теория:** Правила ТБ

**Практика:** Игры в соревновательной деятельности.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** освоение учащимися содержания программы секции будут являться следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и их сочетание; - формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам

движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений; - формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;

-проводить профилактику и корректировать отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата (негативные изменения позвоночного столба, свода стопы и других нарушениях); - воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

- формировать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.



**Календарный учебный график с 01.09.2022г. по 25.05.2023г.**

<b>Месяцы</b>	<b>Недели обучения</b>		<b>Количество часов</b>	<b>Контроль учащихся</b>	<b>Каникулярный период</b>
<b>Сентябрь</b>	1	1-4	1	<b>Стартовая диагностика</b>	
	2	7-11	1		
	3	14-18	1		
	4	21-25	1		
	5	28-2	1		
<b>Октябрь</b>	6	5-9	1		
	7	12-16	1		
	8	19-23	1		
	9	26-30	1	-	
<b>Ноябрь</b>	10	2-6	1		
	11	9-13	1		
	12	16-20	1		
	13	23-27	1		
<b>Декабрь</b>	14	30-4	1		
	15	7-11	1		
	16	14-18	1		
	17	21-25	1		
	18	28-30	1		
<b>Январь</b>	19	1 – 8	1	-	
	20	11-15	1		
	21	18-22	1		
	22	25-29	1		
<b>Февраль</b>	23	1-5	1		
	24	8-12	1		
	25	15-19	1		
	26	22-26	1		
<b>Март</b>	27	1-5	1		
	28	8-12			
	29	15-19	1		
	30	22-26	1	-	
<b>Апрель</b>	31	29-2	1		
	32	5-9	1		
	33	12-16	1		
	34	19-23	1		
	35	26-30			
<b>Май</b>	36	3-7			
	37	10-14	1		
	38	17-21		<b>Итоговая диагностика</b>	
	39	24-28	-	-	
<b>Всего учебных недель</b>	<b>34</b>				

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материальная база

Гимнастические маты	5 шт
Волейбольная сетка	1 шт
Турник	2 шт
Гимнастические скамейки	4 шт
Гимнастические скакалки	12 шт
Баскетбольные мячи	15 шт
Волейбольные мячи	4 шт
Мячи разные	5 шт.
Футбольные мячи	1 шт
Гимнастический козел	1 шт
Мост гимнастический	1 шт
Учебные гранаты	4 шт.
Комплект настольного тенниса	1 шт.
Лыжи пластиковые	12 пар
Лыжи деревянные	10 пар
Лыжные ботинки	11 пар
Лыжные палки	15 пар
Эспандер	1
Секундомер	1
Свисток	2
Интерактивная доска	1
Ноутбук	1

## ФОРМА АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий со сдачей нормативов.

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Отслеживание результатов одно из средств повышения эффективности работы. Оно помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности группы, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

С учетом сдачи учебного норматива оценивается освоение таких разделов: прыжки в высоту и длину, метание мяча и гранаты, бег, лазанье по канату, висы и упоры (норматив по подтягиванию, сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа).

Невыполнение учебных нормативов по независящим от школьника причинам (непропорциональное физическое развитие, отставание в физическом развитии, длительные пропуски занятий по уважительным причинам) не влияет на итоговый результат

### Контрольные нормативы

№ п/п	Возраст Наименование	10-12 лет		12-13лет		13-14 лет		14-15 лет	
		м	д.	М.	д.	М.	д.	М.	д.
1.	Бег 10 м (сек)			2.8-2.7	3.0-2.8	2.5- 2.1	2.6- 2.2	2.3- 2.0	2.5- 2.1
2.	Бег 30 м (сек)	10.5- 8.5	10.7- 8.7	9.2- 7.9	9.8- 7.3	8.4- 7.6	8.9- 7.7	8.0- 7.4	8.7- 7.8
3.	Челночный бег 3х 10 м(сек)	14.5- 13.5	15.8- 14.7	13.2- 12.2	14.5- 13.2	12.0- 11.2	13.2- 12.2	11.2- 9.9	12.0- 10.5
4.	Прыжок с места (см)	55-70	50-65	70- 100	65-95	85- 105	80- 100	100- 125	95- 120
5.	Прыжки через скакалку(раз)			1-3	2-5	3-15	3-20	7-21	15-45
6.	Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)	117- 185	100- 178	187- 270	138- 221	221- 303	156- 256	242- 360	193- 331
7.	Метание прав, мешочка лев. 150гр(м)	2.5- 5.5	2.4- 5.2	3.9- 7.5	3.5- 5.9	4.4- 9.8	3.3- 8.3	6.0- 13.9	5.5- 11.8
			1.8- 3.7	1.8- 3.7	2.5- 4.5	3.2- 5.9	3.0- 5.7	5.0- 10.8	4.6- 8.0
8.	Подбрасывание и ловля мяча(раз)	5-10	5-10	15-25	15-25	26-40	26-40	45-60	45-60
9.	Отбивание мяча(раз)	5-7	5-7	7-10	7-10	10-15	10-15	10-20	10-20
10.	Перебрасывание мяча в паре разными способами R,М.	1-1.5	1-1.5	1.5-2.5	1.5-2.5	3.0- 4.0	3.0- 4.0	3.0- 5.0	3.0- 5.0
11.	Статическое равновесие (сек)	10	10	12-20	15-28	25-35	30-40	35-42	45-60

12.	Подъем туловища (раз)			11-17	10-15	12-25	11-20	15-30	14-28
13.	Наклон вперед, ноги вместе (см)	1-2	2-3	3-6	6-9	4-7	7-10	5-8	8-12
14.	Бег на выносливость (м)	300-450	200-350	600-750	450-750	680-1500	650-1200	900-2000	700-1800
15.	Бег на лыжах на выносливость	1000-1500	700-1200	1500-2000	1200-1500	200-2500	500-2000	2000-3000	2000-2500

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### - особенности организации учебного процесса

Обучение ОФП в МБОУ Кизнерской сельской ООШ реализуется в очной форме

**Методы обучения:** информационно-познавательные(беседы, показ);

**формы организации образовательного процесса** □ групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

### - формы организации учебного занятия

- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.
- творческие (развивающие игры);
- Спортивные игры

### -педагогические технологии

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации Занятия проводятся 2 раза неделю по 1 часу.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

- **алгоритм учебного занятия** Учебное занятие проходит в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой видов деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание применение - обобщение - систематизация.

#### I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

**II этап-проверочный.** Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

**III этап-подготовительный** (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.  
Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

***дидактические материалы***

- Тестовые задания
- Презентации
- Выполнение контрольных нормативов

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.
2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М.,1999.
3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
7. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.
9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.
10. Шурухина В.К Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. ,1980.
11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.
12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
16. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
17. Семёнов Л.П. Советы тренерам. – М.: ФиС, 1980.
18. Сиваков В. И. О психоэмоциональном перенапряжении школьников. Журнал «Физическая культура в школе», 2004. – № 2. – с.74.
19. Чехунова Т. И. Программа по физической культуре для классов с ежедневными занятиями физической культурой.- Томск, 1999.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000.

### Для учащихся

1. Бердышев С.Н., Здоровье на «отлично». Самоучитель по укреплению здоровья для детей. – М., «Рипол классик»,2002.
2. Виммерт Й. Олимпийские игры – Зачем и почему./перевод с нем. Жирновой Ю. – М., «Мир книги»,2007
3. Володин В.А., Большая детская энциклопедия (том 20). Спорт.- М.,«АСТ», 2010.
4. Гриненко М.Ф., Решетников Г.С., Начинайте день с зарядки. – М.,1981.
5. Громова О.Е., Спортивные игры для детей. – М., «ТЦ Сфера», 2003.
6. Ежи Талага, Энциклопедия физических упражнений. – М., «Физкультура и спорт», 1998.
7. Куприянчик Л.Л. Основы бодибилдинга – Секреты для мальчиков. – Киев, «Ранок», 2005.
8. Малов В.И. Тайны великих спортсменов. – М., «Оникс»,2010.
9. Шалаева Г.П., Хочу стать чемпионом. Большая книга о спорте. – М., «ЭКСПО». 2004.