

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза В.И.Лаврова
с.Горайновка Духовницкого района Саратовской области»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета

Протокол № 1 от 31.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
_____Н.М.Пономаренко

31 августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

_____Н.А.Шадиан
31 августа 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Курс на ЗОЖ»

Спортивно – оздоровительное направление

**срок реализации – 1 год
возраст обучающихся 7-11 лет**

*Программу разработала:
Дубовиченко Людмила Анатольевна
учитель физической культуры*

Аннотация

1. Комплекс основных характеристик	дополнительной
общеобразовательной программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Планируемые результаты.....	5
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Формы аттестации и их периодичность.....	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Методическое обеспечение.....	11
2.2. Условия реализации.....	12
2.3. Календарный учебный график.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	13
2.5. Список литературы.....	14

Аннотация

Рабочая программа курса в внеурочной деятельности «ЗОЖ» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, направлена на реализацию внеурочной деятельности в рамках ФГОС. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» является закономерным продолжением урока «Физическая культура», его дополнениями расширением.

Курс в веден в часть плана внеурочной деятельности, начального общего образования, формируем образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа учитывает возрастные, обще учебные и психологические особенности учащихся начального общего образования.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, направлена на реализацию внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008).
4. Федерального государственного образовательного стандарта общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России, от 06.10.2009 г. приказ № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.2009 г., регистрационный №17785).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
6. Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Правил ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).
8. Устава МОУ «СОШ им. В.И. Лаврова с.Горяйновка»;
9. «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МОУ «СОШ им. В.И. Лаврова с.Горяйновка».
10. «Положения об использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МОУ «СОШ им. В.И. Лаврова с.Горяйновка».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания (для учащихся 1-11 классов. М., Просвещение, 2014г), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, а также учебных пособий:

- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. М.: Просвещение, 2015;

- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Внеурочная деятельность учащихся. М.: Просвещение, 2015.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ЗОЖ» является закономерным продолжением урока «Физическая культура», его дополнением и расширением.

Курс введен в часть плана внеурочной деятельности, начального общего образования, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа учитывает возрастные, общеучебные и психологические особенности учащихся начального общего образования.

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности

Основные задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность учащихся во внеурочное время;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учетом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- познакомить учащихся с разнообразием физических упражнений и возможностью использовать их при организации досуга;
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 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.

Регулятивные УУД:

- определять цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- учиться совместно с учителем, обнаруживать и формулировать нравственную проблему;
- учиться планировать свою деятельность во внеурочное время;
- высказывать свою версию разрешения проблемы, пытаться предлагать способ ее проверки;
- работая по предложенному плану, использовать необходимые средства.

Познавательные УУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения поставленных задач;
- перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других людей: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других людей;

- вступать в беседу во внеурочной деятельности;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности **с указанием форм организации и видов деятельности**

Раздел 1 (4 часа). Основы теоретических знаний.

Правил техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Гигиеническое значение водных процедур. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Раздел 2 (6 часов). Питание и здоровье.

Раздел 3 (6 часов). Игры на развитие психических процессов.

Уровень трудности применяемых игр по физической нагрузке и сложности игрового взаимодействия участников должен быть доступен занимающимся и возрастать плавно и постепенно. В процессе практического проведения запланированных игр серьезное внимание необходимо уделять строгому соблюдению общепринятых норм и правил техники безопасности как самих играющих, так и окружающих их зрителей.

Раздел 4 (7 часов). Легкая атлетика. Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мяча максимальной скоростью. Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий упражнений. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки с скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, над двух, над одной, с ноги на ногу; многоскоки,

Прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в присяде и полуприсяде; прыжки «лягушкой»; бег с ускорением.

Раздел 5 (12 часов). Спортивные подвижные игры. Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий. Подвижные игры и игры с элементами баскетбола.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведение мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания "Бросай-поймай", "Выстрел в небо" и др.

Раздел 6 (10 часов). Гимнастика. Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов;

упражнения на растяжение мышц опоры на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения. Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне;

Перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом.

Исполнительные и предварительные команды. Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс; мышцы ноги опоры.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

Раздел 7 (8) Народные игры

Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами

Раздел 8 (1 час). Итоговое занятие. Веселые старты (подведение итогов).

Модель занятия такова:

1. Знакомство с физическим упражнением.
2. Объяснение содержания физического упражнения.
3. Объяснение правильного выполнения физического упражнения.

4. Разучивание физического упражнения.

5. Выполнение физического упражнения.

Все физические упражнения предлагаются в игровой форме. Все физические упражнения представляют переходную ступень к видам спорта, а подвижные игры с мячом и спортивными играми содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

К концу этого возрастного периода дети начинают особенно интересоваться физическими упражнениями (игры), позволяющими совершенствоваться в собственных двигательных действиях. Им интересен не только результат, но и сам процесс выполнения того или иного физического упражнения (игры), когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность.

Внеурочные занятия в 1-4-х классах проводятся во второй половине дня, после 45-минутной динамической паузы и обеда.

Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 45 минут. Наполняемость групп при проведении внеурочных занятий составляет 10 - 15 человек.

2.1 Методическое обеспечение

Организация учебного процесса.

Организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается обычно 31 мая. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Расписание занятий составляется администрацией Центра по представлению педагога дополнительного образования в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в учреждении дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, мячи, кубики, кегли).

Формы проведения аттестации

Для текущего контроля уровня достижений, обучающихся использованы такие способы, как:

- наблюдение активности на занятии;
- беседа с обучающимися, родителями;
- анализ выполнения упражнений.

Календарный учебный график:

Календарный учебный график на 2021 -2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим обучения
1	02.09.2021	30.05.2022	36	70	

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Основы теоретических знаний.	10	4	-

2	Питание и здоровье	-	6	-
3	Игры на развитие психических процессов.	-		6
4	Легкая атлетика	-	-	11
5	Подвижные и спортивные игры	-	-	23
6	Гимнастика с основами акробатики	-	-	13
7	Народные игры			8
8	Итоговое занятие (Веселые старты)	-	-	1
	Итого:	70	10	62

Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний о народной подвижной игре.		4
1.	Правила техники безопасности на занятиях	1
2.	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.	1
3.	Гигиеническое значение водных процедур. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.	1
4.	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.	1
Раздел 2. Питание и здоровье		6
5	Мой внешний вид – залог здоровья	1
6	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
7	Экскурсия «Сезонные изменения в природе»	1
8	«Овощи» приготовление овощного салата)	1
9	Как и чем мы питаемся?	1
10	Моё настроение. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
Раздел 3. Игры на развитие психических процессов.		6
11	Игры на развитие восприятия.	1
12	Упражнения и игры на внимание	1
13	Упражнения и игры на развитие памяти	1
14	Игры на развитие воображения	1
15	Игры на развитие мышления и речи.	1
16	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
Раздел 4. Легкая атлетика.		11
17	Беговые упражнения. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижная игра «Салки».	1
18	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10 м. Подготовка к ГТО. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Волки и овцы».	2
19	Прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше прыгнет».	1
20	Длительный бег. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Невод».	1
21, 22	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО. Подвижная игра «Хвостики».	2
23, 24	Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Скок-перескок»	2

25,26	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Вышибала».	2
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры		23
27	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
28,29	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Катание мяча».	2
30,31	Передача мяча снизу двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Стрелок».	2
32	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Съедобное-несъедобное».	2
33,34	Ведение мяча на месте шагом. Эстафета с ведением мяча. Подвижная игра «Я знаю пять имён». Игра в баскетбол 3х3.	2
35,36	Тактика свободного нападения. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Попади в цель».	2
37,38	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2
39,40,41	Передача мяча по кругу. Игра в пионербол.	3
42,43	Игра в пионербол.	2
44	Передача мяча ногой в парах. Эстафета с ведением мяча.	1
45	Удар по воротам. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
46,47,48	Игра в футбол.	3
Раздел 6. Гимнастика с основами акробатики		13
49,50	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Хвостики».	2
51	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Горячая картошка».	1
52	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Гимнастическая полоса препятствий.	1
53,54	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки».	2
55	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Самый сильный».	1
56	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1
57,58	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Гимнастическая полоса препятствий.	2
59	Круговая тренировка. Подвижная игра «Вышибала».	1
60	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Подвижная игра «Невод».	1
61	Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.	1
Раздел 7 Народные игры		8
62	Русская народная игра «У медведя во бору»	1
63	Русская народная игра «Филин и пташка»	1
64	Русская народная игра «Горелки»	1
65	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
66	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
67	Русская народная игра «Ручеек»	1
68	Русская народная игра «Ручеек»	1
69	Русская народная игра «Горелки», «Дедушка-рожок»	1
Раздел 8. Итоговое занятие		1
70	Веселые старты	1

2.4 Оценочный материал

Контролировать и оценивать результаты освоения программы внеурочной деятельности можно путем сбора творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио», индивидуальных выставок работ учащегося.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм

деятельности: викторины, творческие конкурсы, спортивные и познавательные мероприятия, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

2.5 Список литературы для педагога:

1. В.И. Лях «Мой друг физкультура: 1-4 кл.» – М.: Просвещение, 2015 г.
2. В.И. Ковалько «Школа физкультминутки (1-4 классы).» – М.: ВАКО, 2005.
3. Е. С. Богомолова, А. В. Леонов, Ю. Г. Кузмичев «Оценка физического развития детей и подростков» - Н. Новгород, 2006.
4. О.А. Степанова « Игра и оздоровительная работа в начальной школе». – М.: ТЦ Сфера, 2004.
5. Ф.М. Баршай «Активные игры для детей.» – Ростов н/Д: Феникс, 2001.
6. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания : учеб.пособие. М. : Академия, 1999. 208 с.
7. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : учеб.пособие для студентов и вузов. М. : Академия, 2005. 464 с.
8. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств : методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов / сост.: И.В. Лосева, Г.Ю. Голубев, И.А. Герасимова, А.В. Пудов. Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2002. 28 с.
9. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : учеб.пособие. М. : Академия, 1999. 160 с.
10. Содержание и организация занятий физической культурой на материале обучения плаванию / сост.: Т.А. Бадилина, О.В. Бадилин. СПб. : Центр образования «Санкт-Петербургский городской дворец творчества юных», учебно-оздоровительный отдел, 2013. 32 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для студентов вузов / под ред. проф. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М. : Академия, 2010. 520 с.
12. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
13. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
14. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
15. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
16. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П. Пузырь « Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
17. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
18. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
19. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.
20. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
21. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

Литература для обучающихся:

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт»

3. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. М. :ФиС, 1988. 111 с.
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.

Интернет-источники

1. <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhILw>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=pjnMgshSBCI>
4. <https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=eQWaVxmQdfY>
6. https://www.youtube.com/watch?v=_EwwCQydWtc
7. <https://www.youtube.com/watch?v=GUPwa3ahbvk>