

Управление образования администрации Советского городского округа
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6
с. Солдато-Александровского Советского района»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30. 08. 2023 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МОУ «СОШ №6 с.
Солдато-Александровского
Советского района»
_____ О.В. Григорьева
Приказ №236 от 30.08. 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

_____ (вид)

физкультурно-спортивной направленности

« Физическое совершенствование »
(название программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Состав группы: _____
(количество учащихся)

Срок реализации: 1 год

ИД-номер программы в Навигаторе: 6733

Автор-составитель:
Григорьев Виктор Васильевич, педагог
дополнительного образования
(ФИО и должность)

с. Солдато-Александровское
2023 год

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Свободу действий дети реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Физическое совершенствование - это не спорт, но без него не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, общая физическая подготовка является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физкультурой и спортом.

Актуальность программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Адресат программы.

Программа адресована учащимся школы в возрасте 11 –17 лет. С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 5-го по 11-й классы. Можно начинать заниматься с любого возраста предложенных классов. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

В этом возрасте велико и эффективно воспитательное воздействие на обучаемых, а также происходит рост всех показателей физического развития.

Объем программы: Программа рассчитана на 70 часов (2 часа в неделю).

Формы обучения и виды занятий по программе:

основные формы организации образовательного процесса – групповое занятие (теория + практика), отработка слаженных коллективных действий.

Занятия в кружке «Физическое совершенствование» помогут учащимся 5-11 классов овладеть основными навыками двигательной активности, научат основным элементам физических упражнений, тем самым улучшат здоровье и подготовят учащихся к занятию спортом.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю, продолжительность занятия 45 мин

Срок освоения программы: 1 год.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
- снимать физическую и умственную усталость.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей.

1.3. Учебный план

Распределение часов в рамках предмета Раздел программы	Классы		
	КЛАСС	5-9	10-11
Теоретические сведения		В процессе занятия	
Легкая атлетика		16	16
Гимнастика		14	14
Спортивные игры Баскетбол		10	10
Спортивные игры Волейбол		16	16
Кроссовая подготовка		14	14
Общая физическая подготовка		В процессе занятия	В процессе занятия
Мониторинг физических качеств		В процессе занятия	В процессе занятия
Подвижные игры		В процессе занятия	В процессе занятия
ВСЕГО		70	70

Содержание программы.

1. Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:

1.1 Социокультурные основы.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы и организации.

1.2 Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий.

1.3 Медико-биологические основы.

5-11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

1.4 Приёмы саморегуляции.

5-9 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5 Баскетбол.

5-9 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6 Волейбол.

5-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7 Гимнастика с элементами акробатики.

5-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8 Лёгкая атлетика.

5-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

1.4. Прогнозируемые результаты и критерии их оценки.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных

элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

В результате прохождения программы «Физическое совершенствование» обучающиеся должны:

Объяснить:

- ✓ Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
- ✓ Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- ✓ Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- ✓ Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- ✓ Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ✓ Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;
- ✓ Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- ✓ Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- ✓ Личной гигиены и закаливания организма;
- ✓ Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ✓ Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ✓ Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ✓ Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

Проводить:

- ✓ Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ✓ Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ✓ Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
- ✓ Приёмы массажа и самомассажа;
- ✓ Занятия ФК и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- ✓ Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- ✓ Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ✓ Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- ✓ Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
- ✓ Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ✓ Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

II раздел

Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный учебный график.

№ п/п	Тема занятия	Дата
1	Легкая атлетика Общая физическая подготовка	
2	Легкая атлетика Общая физическая подготовка	
3	Легкая атлетика Общая физическая подготовка	
4	Легкая атлетика	
5	Легкая атлетика Подвижные игры	
6	Легкая атлетика	
7	Легкая атлетика Мониторинг физических качеств	
8	Легкая атлетика	
9	Легкая атлетика	
10	Легкая атлетика Подвижные игры	
11	Легкая атлетика	
12	Легкая атлетика	
13	Легкая атлетика Мониторинг физических качеств	
14	Легкая атлетика	
15	Легкая атлетика	
16	Легкая атлетика	
17	Гимнастика Общая физическая подготовка	
18	Гимнастика Общая физическая подготовка	
19	Гимнастика Общая физическая подготовка	
20	Гимнастика	
21	Гимнастика	
22	Гимнастика Подвижные игры	
23	Гимнастика	
24	Гимнастика Мониторинг физических качеств	
25	Гимнастика	
26	Гимнастика	
27	Гимнастика Подвижные игры	
28	Гимнастика Мониторинг физических качеств	
29	Гимнастика	
30	Гимнастика	
31	Спортивные игры Баскетбол Общая физическая подготовка	
32	Спортивные игры Баскетбол Общая физическая подготовка	
33	Спортивные игры Баскетбол Общая физическая подготовка	

34	Спортивные игры Баскетбол	
35	Спортивные игры Баскетбол	
36	Спортивные игры Баскетбол	
37	Спортивные игры Баскетбол Мониторинг физических качеств	
38	Спортивные игры Баскетбол	
39	Спортивные игры Баскетбол	
40	Спортивные игры Баскетбол	
41	Спортивные игры Волейбол	
42	Спортивные игры Волейбол	
43	Спортивные игры Волейбол	
44	Спортивные игры Волейбол Мониторинг физических качеств	
45	Спортивные игры Волейбол	
46	Спортивные игры Волейбол	
47	Спортивные игры Волейбол	
48	Спортивные игры Волейбол	
49	Спортивные игры Волейбол Мониторинг физических качеств	
50	Спортивные игры Волейбол	
51	Спортивные игры Волейбол	
52	Спортивные игры Волейбол	
53	Спортивные игры Волейбол	
54	Спортивные игры Волейбол	
55	Спортивные игры Волейбол	
56	Спортивные игры Волейбол	
57	Кроссовая подготовка Общая физическая подготовка	
58	Кроссовая подготовка Общая физическая подготовка	
59	Кроссовая подготовка	
60	Кроссовая подготовка Подвижные игры	
61	Кроссовая подготовка	
62	Кроссовая подготовка	
63	Кроссовая подготовка Мониторинг физических качеств	
64	Кроссовая подготовка	
65	Кроссовая подготовка Подвижные игры	
66	Кроссовая подготовка Мониторинг физических качеств	
67-70	Соревнования по легкой атлетике: «Шиповка юных», «Олимпийская звездочка», многоборье.	май

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
2. Стенка гимнастическая.
3. Комплект навесного оборудования.

(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

1. Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
2. Палка гимнастическая.
3. Скакалка детская.
4. Мат гимнастический.
5. Кегли.
6. Обруч пластиковый детский.
7. Планка для прыжков в высоту.
8. Стойка для прыжков в высоту.
9. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
10. Рулетка измерительная.
11. Щит баскетбольный тренировочный.
12. Сетка для переноса и хранения мячей.
13. Волейбольная сетка универсальная.
14. Сетка волейбольная.
15. Аптечка.
16. Мяч малый (теннисный).
17. Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
2. Площадка игровая баскетбольная.
3. Площадка игровая волейбольная.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

2.3. Формы аттестации, контроля.

- зачеты по теоретическим основам знаний;
- социометрические исследования;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;

- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Итогом успешной реализации программы является участие и победы на спортивных соревнованиях, олимпиадах по физкультуре, соревнованиях военно – оборонного характера.

2.4. Оценочные материалы.

Уровень подготовки учащихся: 10-11 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

10 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2	
10	Бег 1000м.мин.	3,35	4,00	4,30				
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00	
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2	
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10	
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160	
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10	
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-	
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30	
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00	
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40	

10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
11 класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.9	8.1	8.4	9.3	9.6
11	Бег 30 м, секунд	4.3	5.0	5.1	4.8	5.9	6.1
11	Бег 1000м.мин.	3,30	3,50	4,20			
11	Бег 500м. мин				2,10	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	240	205	190	210	170	160
11	Подтягивание на перекладине	12	9	5	18	13	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	20+	12	7-
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Метание гранаты (ю) -700 гр. (д) – 500 гр. на дальность м.	30	25	20	25	20	16
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

2.5. Список литературы.

- Закон РФ «Об образовании»;
- Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2002 г. № 751;
- Письмо Министерства образования РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли ФК и спорта в образовательных учреждениях»
- Письмо Министерства образования РФ от 14.05.1999 г. №717/11-12 «О преподавании ФК в общеобразовательных учреждениях»
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования»»(ред. От 30.08.2010г. № 889)
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Приказ МО и науки РФ «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом МО РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»» (от 03.06.2008 № 164)
- Письмо МО РФ от 31.10.2003 г. № 13-15-263/13 «Об оценивании и аттестации уч-ся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»
- Письмо МО РФ от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждениях»
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (Лях В.И. и др.)
- Оценка качества подготовки выпускников основной школы по ФК (Матвеев А.П. и др. М: Дрофа,2000г.)
- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по ФК (Матвеев А.П. и др. М.:Дрофа,2001г.)
- Обязательный минимум содержание среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;
- О введении зачётов школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-11 классы. – М.: Просвещение, 2012. (Стандарты второго поколения).
3. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение, 2012.
4. М.Я. Виленский. «Физическая культура 5-11 кл.», М: Просвещение, 2013 г..
5. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2010.
6. Дереклеева Н.И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.5-11 класс. – М.: ВАКО,2009
7. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2008
8. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2007
9. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2006.