

Муниципальное образовательное учреждение
«Станская средняя общеобразовательная школа»
Лихославльского муниципального округа Тверской области

РАССМОТРЕНО
на заседании педсовета
МОУ " Станская СОШ"
Приказ №1 от «29» августа 2023 г.



ПРОГРАММА

дополнительного образования

секции ОФП (5-7 классы)

Разработана:
Травкиной Натальей Павловной
учителем физической культуры

Стан

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «ОФП» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); учебного плана МОУ «Станская СОШ» Лихославльского муниципального округа Тверской области на 2023-2024 учебный год.

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – физкультурно–спортивная .

Занятия в секции ОФП направлены на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе
- частые стрессовые состояния

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях
- Развитие инициативы и творчества учащихся
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия
- Воспитать умение работать в группе, команде
- Воспитать психологическую устойчивость
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддержание контактов с родителями, классными руководителями.

- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют подростки 12-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований
- Участие в спортивных соревнованиях

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для учащихся 5-7 классов два раза в неделю по 40 минут.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Программа обеспечивает достижение учащимися 5-7 классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, отражающие их индивидуально- личностные позиции, социальные и личностные качества
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные)
- предметные результаты – овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для

самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий

физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

□

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать эмоциональную оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

□

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в группах.

□

Предметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «ОФП» является формирование следующих умений:

- формирование знаний об «основной физической подготовке» и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- умение организовать самостоятельные систематические занятия физической культурой.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики

- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП
- Владеть техникой перемещений во время игры
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом
- Использовать различные тактические действия

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д)
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы)

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в школьных и муниципальных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4
2	Легкая атлетика	14
3	Гимнастика	14
4	Спортивные игры и подвижные игры	36
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	согласно плану спортивных мероприятий
ИТОГО		68

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ноги; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Календарно-тематический план.

№	Название темы	Кол- -во часов	Оборудование	П р и м е ч а н и е
1-2	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ). Игра на внимание «Класс, смирно».	2	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток	
3-4	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30 метров.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка	
5-6	ОРУ. СБУ. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 метров. Метание малого мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 метров.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка	
7-8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 метров. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 метров.	2	Спортзал, рулетка, секундомер	
9-10	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения: перекаты боком- «колесо», кувырок вперед.	2	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.	
11-12	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ.	2	Спортзал, гимн. маты,	

	Закрепление акробатических упражнений: перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад, мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.		коврики.	
13-14	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал), в висе лежа (дев). Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний».	2	Спортзал, гимнастич.стенка, перекладины	
15-16	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	2	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи.	
17-18	ОРУ на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал), от скамьи (дев) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке. Совершенствование «отжимания».	2	Спортзал, скамейка, гимн. стен -ка, коврики	
19-20	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ с мячом. Разучивание опорного прыжка через гимнастического козла (согнув ноги – мальчики, врозь-девочки). Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	2	Спортзал, гимн. козел, маты	
21-22	ОРУ в движении без предметов. Упражнения на растяжку и гибкость, «полушпагат». Прыжки на скакалке. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Спортзал, гимн. коври -ки, скакалки	
23-24	Техника безопасности на занятиях волейболом. ОРУ с мячом. Стойки и	2	Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.	

	перемещения волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка».			
25-26	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол».	2	Волейбольная площадка, мяч	
27-28	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра в волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
29-30	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
31-32	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Взаимодействие игроков команды в защите и нападении. Верхняя подача в прыжке. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
33-34	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
35-36	Правила игры в баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
37-38	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте и в движении. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
39-40	Значение и способы закаливания. Специальные баскетбольные	2	Баскетбольная площадка,	

	упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование владения мяча. Учебная игра.		мячи, свисток, конусы.	
41-42	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	
43-44	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трехочковой зоны. Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Б/большая площадка, Б/б корзина, мячи, свисток	
45-46	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты-обводка защитника. Игра по упрощенным правилам.	2	Б/большая площадка, Б/б корзина, мячи, свисток	
47-48	ОРУ. Совершенствование техники «финтов». Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	2		
49-50	Техника безопасности на занятиях прыжками в легкой атлетике. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
51-52	Техника безопасности на занятиях футболом. Правила игры в мини футбол. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание».	2	Спортзал, футбольные мячи, свисток	

53-54	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Упражнения на выносливость. Удары по воротам. Ловля и отбивание мяча вратарем. Передачи мяча в двойках, тройках. Удары по воротам после ведения. Учебная игра.	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток
55-56	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Учебная игра в мини футбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток
57-58	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток
59-60	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток
61-62	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра в футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток
63-64	ОРУ. Правила проведения соревнований. Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Бег по пересеченной местности 10 минут. Подвижная игра «Лапта».	2	Спортплощадка, бита, тен - нисный мяч.
65-66	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину. Техника приземления. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	2	Спортплощадка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка, бита, тен. мяч.

67-68	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 метров. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.	2	Спортплощадка, беговая дорожка, мячи, рулетка
-------	---	---	---

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.
- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал
- Спортивная и тренажерная площадки при школе
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

- Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
- Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.