

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» имени Героя Советского Союза
Шелаева Антона Стефановича города Кирова Калужской области

Принято решением
Педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.24

Утверждаю: 
директор
МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.
Е.В. Руженцева
Приказ № 65/1
«30» 08 2024г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОФП»

Тематическая направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10—12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Горшков Вячеслав Михайлович

Учитель физической культуры

МКОУ «СОШ №1» им.Шелаева А.С.

г. Кирова Калужской области

2024г

Содержание

ПАСПОРТ программы

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты
- 1.4. Сводный учебно-тематический план
- 1.5. Учебно-тематические планы по годам обучения
- 1.6. Содержание программы по годам обучения

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Формы аттестации/контроля
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О., должность составителя	Горшков Вячеслав Михайлович
Общеобразовательное учреждение	муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1 »имени Героя Советского Союза Шелаева Антона Стефановича города Кирова Калужской области
Наименование программы	ОФП «Общая физическая подготовка»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	физкультурно- спортивная
Образовательная область	спорт
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	10-12лет
Срок обучения	1 год
Объём часов по годам обучения	1год - 34ч.
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
С какого года реализуется программа	2024г.

Пояснительная записка

Программа рассчитана на школьников 10-12 лет. Она носит физкультурно-спортивную **направленность** и предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях.

Программа направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, удовлетворение индивидуальных потребностей в самопознании и саморегуляции.

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи:

1. Оздоровительные задачи:
 - охрана и укрепление здоровья учащихся;
 - достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
 - повышение умственной и физической работоспособности.
2. Образовательные задачи:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей.
3. Воспитательные задачи:
 - формирование интереса и потребности в занятиях ОФП;
 - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (7-11 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, двухразовым занятиям в неделю;
- освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;
- освоить основные беговые и прыжковые упражнения.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами ОФП.

Обоснование необходимости 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.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) - это не спорт, но она необходима в каждом виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача спортивного объединения - воспитание участников объединения в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем объединения на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности воспитанника в детском коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле за влиянием занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья и развития личности участников объединения. Необходимо также поддерживать связь с родителями (законными представителями) занимающихся.

Правильно поставленная и организовано проводимая учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке к сдаче нормативов.

По технике выполнения упражнений:

Контрольные испытания на развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, скорости, выносливости, прыгучести, гибкости, координации движений).

Участие в школьных соревнованиях (не менее 2 раз в год), выполнение норм ГТО.

Программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей среднего звена (10-12 лет).

Учебно-тренировочный процесс включает в себя три периода:

1. Подготовительный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (сентябрь, октябрь)
- подвижные игры; волейбол; баскетбол (ноябрь, декабрь)

2. Соревновательный:

- сдача норм ГТО (сентябрь - март)

3. Переходный:

- легкая атлетика; подвижные игры; волейбол; баскетбол (март - май)

Срок реализации программы – три года

Основная форма обучения: очная.

Состав обучающейся группы: неоднородный (девочки и мальчики).

Наполняемость группы – 15 человек.

Периодичность проведения занятий - 1 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

Общее количество часов в год: 34 часа.

Форма обучения образовательного процесса: традиционная; включающая групповые, учено-тренировочные занятия; с использованием элементов проектирования и ИКТ.

Планируемые результаты изучения программы секции «ОФП»

В результате изучения курса учащиеся

Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществлять рефлекссию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Результаты прохождения программного материала

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к занятиям ОФП. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

1 год обучения

Сводный учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.	1 час	1 час (в процессе занятия)	
2.	Теоретический материал	1 часов	1 час(в процессе занятия)	
3.	Гимнастика	10 часов	1 час (в процессе занятия)	10 часов
4.	Подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	11 часов	1 час (в процессе занятия)	11 часов
5.	Легкая атлетика	11 часов	1 час (в процессе занятия)	11 часов
	Итого	34 часа	5 часов	29 часов

Учебно - тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теорет. занятия	практич. занятия	
Раздел I.	Теоретическая часть (5 ч.)				
	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.				
1.1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Физическая, культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях по основным видам спорта программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.2	Оборудование мест занятий, спортивный инвентарь, требования к одежде.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания

					я
1.3	Гигиена спортсмена.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.4	Правила проведения и организации соревнований по видам программы.	1	1	-	Беседа, опрос, зачет. задания
1.5	Самостоятельные занятия физкультурой и спортом, самоконтроли физ. нагрузки.	1	1		Беседа, опрос, зачет. задания
Раздел II.	Практическая часть (29ч.)				
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	10	1		Практические занятия по видам спорта
2.2	Общие основы техники по видам спорта	10	1	25	Практические занятия по видам спорта
2.3	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий			
2.4	Культурно-массовая работа	5	-	2	Экскурсии, походы, посещение спортивных соревнований
2.5	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений и нормативов). Защита докладов, сочинений, рефератов, проектов.	4	-	4	Устный опрос, сдача контрольных нормативов, доклады и т.д.
	Итого:	34	5	29	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. Вводный блок

Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при занятиях со снарядами. Страховка и самостраховка при занятиях со снарядами. Инструктаж по технике безопасности и поведению при чрезвычайных ситуациях.

Тема 2. Краткий обзор развития физкультуры

История возникновения Олимпийских игр. Создание спортивных обществ и развитие физкультуры и спорта в Советском Союзе и России.

Тема 3. Рабочие места, оборудование, снаряжение

Спортивная терминология. Специальная терминология различных видов спорта. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Тема 4. Гигиена и самоконтроль занятий

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Использование естественных природных факторов для укрепления здоровья и закаливания. Вред курения, употребления алкогольных напитков и наркотиков. Гигиена занятий. Понятие о тренировке и "спортивной форме".

Тема 5. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Особенности и различия в занятиях юношей и девушек. Значение общей физической подготовки.

Общеразвивающие упражнения со скакалками, с гимнастическими палками, на гимнастических стенках, с набивными мячами и т.д. Базовые и специальные упражнения и комплексы в различных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, настольный теннис, туристическая подготовка)

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Тема 6. Контрольные упражнения

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Тема 7. Соревнования

Соревнования проводятся среди членов коллектива. Проведение соревнований можно планировать на Новый Год, весенние каникулы, конец учебного года. Соревнования можно проводить по упрощенным правилам, а так же по вспомогательным упражнениям.

Тема 8. Культурно-массовая и воспитательная работа

Вечера, экскурсии, посещение спортивных соревнований.

Знания и умения

Предметно-информационный компонент:

- знание основ физической подготовки, как оздоровительной системы для решения личностных проблем;
- знание составляющих здоровья, здорового образа жизни, факторов, определяющих здоровье.

Деятельностно-коммуникативный компонент:

- применение знания, умения и навыков физической культуры в практической деятельности;
- умение самостоятельно готовиться к занятиям и упражнениям, осваивать разнообразные двигательные действия;
- самоопределение в способах достижения здоровья, самоорганизация с целью освоения здорового образа жизни.

Ценностно-ориентационный компонент:

- сформированность потребности освоения ценностей культуры здоровья, физической культуры;
- гармоничное развитие физических качеств и связанных с ними способностей;
- отношение к здоровью как ценности, условию самореализации и социальной адаптации;
- ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

ОФП с элементами подвижных игр (10-12лет)

№ занятия	Содержание занятия	дата
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по ОФП и физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта».	
2	Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.	
3	Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места.	
4	Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м.	
5	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Игра «Космонавты», «Белые медведи».	
6	Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка».	
7	Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м.	
8	Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега.	
9	Игра с метанием мяча «Лапта по кругу». Игры-эстафеты с мячом.	
10	Игра с метанием мяча «Кто дальше бросит». Игры-эстафеты с мячом.	
11	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веребочка», «Солнышко»).	
13	Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой.(«Веребочка», «Солнышко»)	
14	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	
15	Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка».	
16	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
17	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза».	
18	Подвижные игры «Третий лишний», «Салки».	

19	Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся.	
20	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам».	
21	Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты».	
22	Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», «Космонавты».	
23	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры :«Карусель».	
24	Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель».	
25	Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики».	
26	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие.	
27	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	
28	Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице.	
29	Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	
30	Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики.	
31	Открытое мероприятие. Игра «Третий лишний».	
32	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Разминка танцора».	
33	Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний».	
34	Подвижные игры по выбору.	

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ – ТЕСТИРОВАНИЕ

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

1. Начальное тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Промежуточное и итоговое тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок и перевод занимающихся на следующую ступень тренировок.

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Оценочные материалы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

10-12 лет

№ п/п	Нормативы; испытания.	4-5 класс		
		"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м 5,0	6,5	6,6
		д 5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м 5.50	6.10	6.50
		д 6.10	6.30	6.50
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м 8.6	9.5	9.9
		д 9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см)	м 185	140	130
		д 170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м 90	85	80
		д 80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м 90	80	70
		д 100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.).	м 16	14	12
		д 14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м 5	3	1
9	Метание т/м (м)	м 21	18	15
		д 18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м 28	25	23
		д 33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м 44	42	40
		д 42	40	38
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м 15	14	13
		д 14	13	12
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м 7	5	3
		д 6	4	2

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для педагога

1. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы) Физическая культура.
2. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П. Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.
3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4 классы (серия «Текущий контроль»).
6. Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы).- М.:ВАКО, 2008.
7. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.
8. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Литература для учащихся

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :<http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа :<http://pedsovet.su>

Про школу.ru. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>