

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования –  
Дворец спорта для детей и юношества города Аркадака Саратовской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании тренерско-педагогического совета  
пр. № 1 от «28» 08 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО - ДСДЮ  
Аркадак  
Л.И. Чубарь  
Протокол № 07 от «28» 08 2021 г.

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности  
**Спортивные игры**

Срок реализации программы  
1 год (72 часа)  
Возраст: 10-17 лет  
Тренер-преподаватель  
Мятин Д.А.

2021 год

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа объединения «Спортивные игры» составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Письма Министерства образования РФ от 18.11.15г. № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления 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»;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2021 г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- Устав МБОУ ДОД ДСДЮ

Программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности.**

**Актуальность программы.** Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 17 лет ежегодно увеличивается на 4–5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствуют функционально-возрастным возможностям учащихся. Кроме того, на здоровье губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35–40%, а среди старшеклассников – 75–85 %.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что недостаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучие здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

**Педагогическая целесообразность.** Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола и волейбола даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Отличительная особенность программы.** С целью определения особенностей программы «Спортивные игры», были проанализированы следующие дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

– «Спортивные игры», автор-составитель Лукьянцева Татьяна Александровна, педагог дополнительного образования, 2017 г., п.г.т. Умба;

– «Общая физическая подготовка с элементами настольного тенниса», автор-составитель Богданова Анна Павловна, педагог дополнительного образования, 2017 г., г. Санкт-Петербург;

– «Общая физическая подготовка», автор-составитель Панченко Игорь Александрович, педагог дополнительного образования, 2016 г., г. Ставрополь.

В отличие от них:

– за основу программы «Спортивные игры» взята дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Стань сильнее», авторы-составители: Зябликова Е.В., Михайчик Н.В., Усачева Л.Н., Ананьев П.Г. – педагоги дополнительного образования;

– образовательный процесс построен на сочетании различных видов спортивной деятельности: подвижные и спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, лыжная подготовка, шашки, шахматы, настольный теннис;

– продолжительность второго года обучения составляет 216 часов, в этот период расширенно изучаются такие темы, как общефизическая подготовка, спортивные и подвижные игры, шашки, шахматы, настольный теннис, зимние виды спорта.

– программа рассчитана на учащихся от младшего школьного (10-11) лет до подросткового возраста (12-17) лет;

– в зимний период, в зависимости от наличия у учащихся спортивного инвентаря (коньки или лыжный комплект) и спортивного оборудования (катка или лыжного стадиона), допустимых погодных условий занятия проводятся на свежем воздухе;

– пропаганда здорового образа жизни осуществляется через ознакомление с игровыми видами спорта и общей физической подготовкой.

**Адресат программы.** Программа разработана для учащихся 10-17 лет.

**Возрастные особенности учащихся.** Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (11-15 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможность в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Средства физического воспитания в подростковом возрасте – основные циклические упражнения, упражнения в прыжках, лазании, преодоление препятствий, основы техники спортивных игр.

**Объем программы, срок реализации.**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часов (2 часа в неделю) в зависимости от физического уровня готовности учащихся к освоению образовательной программы.

Наполняемость групп обучения 12–15 человек.

**Режим занятий:** Занятия проходят 1 раза в неделю по 2 час (всего 2 часа в неделю).

## **1.2. Цель и задачи программы**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, освоение основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Цель конкретизирована следующими задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

## **1.3. Планируемые результаты**

**Предметные результаты**

**К концу обучения учащийся должен иметь представление:**

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- об основах техники в гимнастике, легкой атлетике, настольном теннисе, лыжной подготовке, тактике и правилах в подвижных играх;
- о значении физических упражнений для организма;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма, технику безопасности на занятиях;
- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;  
могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Уметь:**

- использовать инвентарь и различные предметы для занятий;
- выполнять простейшие общеразвивающие, легкоатлетические упражнения;
- выполнять игровые действия в баскетболе, волейболе подвижных играх, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Метапредметные результаты:**

- демонстрирует физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества.

**Личностные результаты:**

- проявляет интерес к занятиям физическими упражнениями и готов к самостоятельным занятиям;
- активно включается в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Баскетбол	36	6	30	Соревнование
2	Волейбол	36	6	30	Соревнование
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Общая физическая подготовка**

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов (*теория*).

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах (*практика*).

#### **Баскетбол**

Основы знаний. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания(*теория*).

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами (*практика*).

#### **Волейбол**

Основы знаний. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка (*теория*).

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы (*практика*).

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

## **Формы аттестации и их периодичность**

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** (на первом занятии) по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий**:
  - (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
  - (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по волейболу, баскетболу, футболу, контрольное тестирование по нормативам «Президентские состязания» (осень, весна), соревнований «Веселые старты» по плану объединения «Спортивные игры»;
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов по «Спортивные игры» на последнем занятии.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательная деятельность в объединениях «Общая физическая подготовка» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе «Президентские состязания», спортивные праздники, проектная деятельность.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий.

Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям спортивной деятельности: спортивным и подвижным играм, лыжной подготовке, легкой атлетике, гимнастике с элементами акробатики, настольному теннису, шашкам и шахматам.



На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся, так как важность повышения уровня сознательного отношения к своему здоровью чрезвычайно велика как для дальнейшего обучения ребенка, так и для выполнения им в будущем самых разных видов деятельности и для будущей взрослой жизни. Происходит постепенная адаптация учащихся к представлениям о здоровье, культуре здоровья, навыкам и представлениям о здоровом образе жизни как через теоретический материал, так и в практических упражнениях. Учащиеся высоко мотивированы на эти занятия, так как они предполагают деятельностную парадигму усвоения материала и привития полезных навыков. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

## 2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Для учащихся по программе первого года обучения специальной подготовки не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

**Материально-техническое обеспечение:** для проведения занятий имеется следующий инвентарь: нестандартное оборудование на спортплощадках и оборудование для проведения спортивных игр, гимнастические стенки, гимнастическая перекладина, параллельные брусья, гимнастические скамейки и маты, мячи различных видов и разных размеров, скакалки, теннисный стол, ракетки, теннисные шарики, лыжные комплекты, шахматы, шашки.

### Дидактические материалы:

- инструктивные карты развивающего характера по измерению диапазона ЧСС, выбору специальных упражнений для развития физических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость);
- индивидуальные карточки-задания по выполнению определенных упражнений и дозировки;
- учебные плакаты с иллюстрациями двигательного действия в целом или его элементов в статическом, динамическом изображении;
- электронные учебно-методические комплекты на темы «Быстрота», «Олимпийские игры», «Ритмическая гимнастика».

## Тематическое планирование

№	Тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
	<b>Баскетбол</b>		<b>36</b>	
	<i>Технические действия:</i>			

1	Стойки и перемещения баскетболиста	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	15	
2	Остановки:	Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).		
	«Прыжком»		2	
	«В два шага»		4	
3	Передачи мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	
4	Ловля мяча		2	
5	Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	3	
6	Броски в кольцо	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	6	
7	Подвижные игры	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	2	
<b>Волейбол</b>			<b>36</b>	
1	Перемещения	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	4	
2	Передача	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже	16	

		через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.		
3	Нижняя прямая подача с середины площадки	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	6	
4	Прием мяча	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	7	
5	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры, эстафеты.	4	
<b>Итого</b>			<b>72</b>	

### Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
  - Стенка гимнастическая.
  - Комплект навесного оборудования.
  - (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
  - Мячи: баскетбольные, волейбольные.
  - Палка гимнастическая.
  - Скакалка детская.
  - Мат гимнастический.
  - Кегли.
  - Обруч пластиковый детский.
  - Планка для прыжков в высоту.
  - Стойка для прыжков в высоту.
  - Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
  - Рулетка измерительная.
  - Щит баскетбольный тренировочный.
  - Сетка для переноса и хранения мячей.
  - Волейбольная сетка универсальная.
  - Сетка волейбольная.
  - Аптечка.
  - Мяч малый (теннисный).
  - Гранаты для метания (500г,700г).
- Пришкольный стадион (площадка):
- Игровое поле для мини-футбола.
  - Площадка игровая баскетбольная.

- Площадка игровая волейбольная.
  - Гимнастическая площадка.
  - Полоса препятствия.
- Мультимедийное оборудование:

- Компьютер.
- Учебно-методическое обеспечение:
- Рабочая программа курса.
- Диагностический материал.
- Разработки игр.

## 2.4. Оценочные материалы

Примерные контрольные вопросы по темам программы «Спортивные игры»

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности на занятиях спортивных игр</li> <li>2. Основные правила игры баскетбол</li> <li>3. Основные правила игры волейбол</li> </ol>
Подвижные игры	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техника безопасности на занятиях подвижных игр.</li> <li>2. Правила игры «Перестрелка».</li> </ol>
Гимнастика с элементами акробатики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое общеразвивающие упражнения (ОРУ)</li> <li>2. Что такое осанка.</li> <li>3. Первая помощь при мелких травмах</li> <li>4. Правила по ТБ на занятиях гимнастики</li> </ol>
Легкоатлетическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики</li> <li>2. Правила тестирования</li> <li>3. Понятия физические качества</li> <li>4. Одежда для занятий физической культурой</li> <li>5. Что такое ОФП</li> </ol>

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у школьников;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента);
- методика Шемшуриной А.И. «Диагностика нравственной воспитанности»;
- методика диагностики личностного роста. (авторы И.В. Кулешова, П.В. Степанов, Д.В. Григорьев).

## 2.5. Список литературы и электронных ресурсов

### **Литература для педагога**

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. Физкультура и спорт.: Издательский центр «Академия», 2015.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Р-н-Д.: Издательство «Феникс», 2013.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. пед. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. СПб.: КОРОНА принт. 2015.
5. Кузина В.В. «500 игр и эстафет». Физкультура и спорт.: Москва, 2013.
6. Кузнецов В.С. Силовая подготовка детей школьного возраста: Методическое пособие. М.: Издательство НЦ ЭИАС, 2014.
7. Ушакова Е.В. Подвижные игры. Белгород: БелГУ, 2012.

### **Литература для учащихся**

1. Вавилина Е.Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 2014.
2. Ковалева Е.И. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых. – М.: Просвещение, 2014.
3. Литвинов Е.Л. Спорт в твоей жизни. – М.: Просвещение, 2013.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://www.fizkult-ura.ru/>;
2. <http://www.openclass.ru/sub/>;
3. [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9);
4. Программа «Здоровое поколение» <https://infourok.ru/programma-zdorovoe-pokolenie-klass-1845178.html>;
1. Положение «Президентские состязания» <https://infourok.ru/polozhenie-prezidentskie-sostyazaniya-klass-1845089.html>;
2. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
3. Внеурочная деятельность в соответствии с ФГОС. Лёгкая атлетика. Пособие для учителей и методистов. Авторы Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013.
4. Здоровьесберегающая деятельность. В соответствии с ФГОС. Планирование. Рекомендации. Мероприятия. Авторы-составители Н.В. Лободина, Т.Н. Чурилова. – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Строевая и физическая подготовка. Пособие. Авторы Н.Я. Косарин, К.Е. Швидченко. – М.: Военное издательство, 1970.
6. Техника безопасности и охрана здоровья. Практическое пособие. М.М. Масленников. – М.: АРКТИ, 2006.