**Рабочая программа**

**на 2023– 2024 учебный год по**

**дополнительной общеобразовательной**

**программе «Подвижные игры»**

Программа составлена

педагогом дополнительного образования.

Бурмакина А.А.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивного кружка по баскетболу **«Подвижные игры»** для 4- 5 классов разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.

№ 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

* Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**,**

                  Игра с давних пор быланеотъемлемой частью жизни человека, использовалась с целью воспитания и физического развития детей. Игровая деятельность удовлетворяет потребности детей в общении, отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил.

Подвижные игры оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно – двигательного аппарата, на формирование правильной осанки, а также повышают функциональную деятельность всего организма. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются все виды обмена веществ. Мышечные нагрузки стимулируют работу желез внутренней секреции. Положительные эмоции, возникающие во время игр, благотворно влияют на нервную систему детского организма

Подвижные игры в большой степени способствуют развитию основных  физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

Также подвижные игры развивают зрительную и слуховую память, речевые и умственные способности ребёнка.

Игра оказывает большое воздействие на формирование личности, т.к. в игре развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы.

Подвижные игры развивают способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения, одновременно воспринимать многое и реагировать на воспринятое. Игры и упражнения с мелкими предметами повышают кожно-тактильную и мышечно-двигательную чувствительность, совершенствуют двигательную функцию рук и пальцев, что имеет особое значение для речевой функции школьников младших классов.

В процессе игровой деятельности дети повышают свой кругозор, учатся применять и закреплять знания, полученные на уроках математики, чтения, русского языка, природоведения. Также они изучают и применяют правила различных подвижных игр, знакомятся с элементами правил спортивных игр.

Большинство подвижных игр носит коллективный характер.

-2-

Мнение сверстников оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли участник игры может заслужить поощрение, или, наоборот, неодобрение товарищей – так дети приучаются к деятельности в коллективе. Многие игры воспитывают смелость, взаимовыручку, умение корректно вести себя и доброжелательно относиться к соперникам.

    Современные дети мало двигаются, меньше, чем раньше, гуляют во дворе и играют в подвижные игры из-за привязанности к телевизору и компьютеру. Двигательная активность большинства школьников ограничивается двумя уроками физкультуры в неделю и небольшой прогулкой у детей, посещающих группу продлённого дня.  Это приводит к общему ухудшению состояния здоровья наших школьников, в частности, к нарушению осанки, ожирению, понижению иммунитета, к подверженности простудным заболеваниям.

      Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами, направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели, что способствует разностороннему развитию детей.

***Направленность образовательной программы – физкультурно – спортивная***

    В данной программе используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

***Новизна*** данной программы состоит в том, что она направлена на развитие детей как с основной группой здоровья, так и детей из логопедических и коррекционных классов. Специально для таких детей в неё включены сюжетно – ролевые игры, в которых наряду с двигательными навыками ребёнок развивает образно – эмоциональные, логические и речевые навыки.

***Актуальность программы.*** Большое количество детей, поступающих в школу, имеют отклонения в состоянии здоровья, выраженные в нарушении осанки, в слабом мышечном тонусе, частых простудных заболеваниях. Родителям,

-3-

занятым зарабатыванием денег, некогда водить детей на тренировки в спортшколу, заниматься их физическим развитием. Данная образовательная программа предоставляет возможность заниматься спортом, не покидая стен школы. Все дети любят играть и в процессе игровой деятельности с удовольствием выполняют различные упражнения, направленные на выработку правильных двигательных навыков, коррекцию осанки, развитие ловкости, быстроты, силы, гибкости. У ребёнка с раннего возраста вырабатывается потребность в систематических занятиях спортом, что в дальнейшем приведёт его к здоровому образу жизни.

***Отличительные особенности программы –***её комбинированность и доступность. Наряду с подвижными играми в неё входят элементы музыкально – ритмического воспитания, гимнастики, спортивных игр.  Программа базируется на изученных на уроках элементах игровой деятельности, на простых общеразвивающих упражнениях, усложняющихся по мере обучения детей. Доброжелательная атмосфера занятия, где, в отличие от уроков, нет негативных оценок деятельности, позволяет поверить детям в свои силы и возможности. Музыкальное сопровождение позволяет создать позитивный эмоциональный фон в начале тренировки, снять негативные проявления в заключительной её части.

***Педагогическая целесообразность*** программы заключается в приобретении занимающимися важных для дальнейшей учёбы и жизни навыков: умение сотрудничать в коллективе сверстников, подчинять свои интересы интересам команды, решать корректными способами конфликтные ситуации, доброжелательно относиться к другим детям. Программа способствует более успешному прохождению учебного материала на уроках физической культуры в школе и вырабатывает положительную динамику физического развития и здоровья ребёнка в целом.

***Цель образовательной программы*** – приобщение детей к систематическим занятиям спортом, их разностороннее физическое и коммуникативное развитие, привитие навыков здорового образа жизни.

-4-

**Основные задачи,** решаемые программой:

1. Образовательные

* Научить детей правилам поведения и техники безопасности во время занятий спортом
* Научить их выполнять правильно гимнастическую разминку
* Научить технике правильного дыхания во время выполнения физических упражнений
* Изучить правила и тактику подвижных игр, предлагаемых программой
* Обучить навыкам оказания первой медицинской помощи при простейших травмах

2. Развивающие

* Способствовать формированию правильной осанки
* Содействовать развитию умственных способностей ребёнка: зрительной, слуховой памяти, внимания, речевых способностей.
* Укрепить мышечно – связочный аппарат
* Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания и кровообращения
* Развить основные физические качества
* Содействовать развитию чувства ритма, координационных и музыкальных способностей.

3.Воспитательные

* Привить навыки коллективного взаимодействия
* Воспитать доброжелательное и внимательное отношение к другим детям
* Привить чувство ответственности в выполнении полученного задания
* Воспитать силу воли и целеустремлённость
* Выработать привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями и к здоровому образу жизни

**Возраст детей:**Программа I года обучения адресована мальчикам и девочкам 7-8 лет, не имеющим навыков игровой и спортивной деятельности. Программа II года – для детей 8-9лет, владеющих навыками игровых командных действий.

-5-

**Срок реализации программы**: 2 года.

**Форма и режим занятий:** занятия первого года проводятся 4раза в неделю по 1часу, второго года – 2раза в неделю по 2 часа.

 Место проведения - спортзал, при подходящих погодных условиях в сентябре и в мае) – на пришкольной спортивной площадке.

Структура каждого занятия включает в себя беговую, прыжковую и гимнастическую разминку. В разминку могут быть включены упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, мешочками, кубиками, кеглями, малыми обручами. Упражнения на коррекцию осанки – обязательный элемент каждой тренировки. На одном занятии, как правило, применяются 2-3 подвижные игры, знакомые ранее, либо разучивается одна новая игра. Элементы таких спортивных игр, как футбол, баскетбол, пионербол изучаются в течение всего года в плане техники ведения, бросков и ловли мяча.  Также в программу входит комплекс ОФП, что помогает занимающимся успешнее справляться со школьной программой на уроках физкультуры.

В теоретической части программы рассматриваются вопросы профилактики травматизма при игровой и спортивной деятельности, изучаются правила подвижных игр, тактические приёмы, анализируется корректность поведения игроков.

**Ожидаемые результаты обучения:**

**К концу первого года** ребята, регулярно посещавшие тренировки, должны **знать:**

1. Правила техники безопасности во время спортивных занятий

2.Гигиенические требования при занятиях спортом

3. Правила изученных подвижных игр

4.Тактические действия в изученных играх

Также ребята должны **уметь:**

1. Избегать случаев травматизма на тренировках и в повседневной жизни

2.Доброжелательно и корректно вести себя

-6-

3.Регулировать физические нагрузки в зависимости от своего функционального состояния

4.Выполнять правильно разминку для основных групп мышц

5. Выполнять упражнения для правильной осанки

6.Играть в изученные подвижные и игры

**К концу второго года ребята,**регулярно посещавшие тренировки, должны **знать:**

1. Как избежать травм во время спортивных занятий

2.Гигиенические требования при занятиях спортом

3. Правила изученных подвижных и некоторых спортивных игр

4.Тактические действия в изученных играх

5. Принципы здорового образа жизни

**уметь:**

1. Избегать случаев травматизма на тренировках и в повседневной жизни

2.Оказывать первую помощь при ушибах и ссадинах

3.Регулировать физические нагрузки в зависимости от своего функционального состояния

4.Выполнять самостоятельно разминку для основных групп мышц

5. Выполнять упражнения для правильной осанки

6.Играть в изученные подвижные и спортивные игры

7.Осуществлять судейство этих игр

8.Доброжелательно и корректно вести себя, подчиняя свои интересы интересам команды

-7-

**Формы подведения итогов**

В декабре и в мае проводятся зачёты – соревнования по общефизической и специальной подготовке.

В зачёт по ОФП входят следующие упражнения:

1.Челночный бег 3х10м

2.Прыжки через скакалку за 30сек.

3.Подъём туловища из положения лёжа за 30сек.

4.Удержание виса на согнутых руках

5. Многоскоки

6. 6-минутный бег

В зачёт по СФП входят следующие упражнения:

1.Метание в мишень малого мяча

2.Броски и ловля над собой волейбольного мяча за 30сек.

3.Бросок набивного мяча на дальность из положения сидя

4.Преодоление полосы препятствий

5.Броски баскетбольного мяча в мишень за 30сек.

 Приведённые выше задания – ***одинаковые дл I и II года обучения,*** что позволяет проследить динамику развития физических качеств занимающихся.

Ребята, занимающиеся в секции, принимают участие в различных соревнованиях на первенство школы, а также в товарищеских матчах с командами других школ, в районных и муниципальных соревнованиях для младших школьников.

-8-

**Учебно - тематический план**

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы | Теория  Час. | Практика  Час. | Всего  часов |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности во время занятий спортивными играми | 2 |  | 2 |
| 2. | Методы самоконтроля физического состояния организма | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Гигиенические требования к режиму тренировок и отдыха | 2 |  | 2 |
| 4. | Правила подвижных игр | 4 |  | 4 |
| 5. | Тактические действия в подвижных играх | 2 |  | 2 |
| 6  7. | ***Подвижные игры без предметов:***  Пятнашки (в различных вариантах)  Караси и щука, Белые медведи  Два мороза, Волки во рву  Воробьи и вороны, Совушка  Третий –лишний  ***Подвижные игры с предметами:***  Пятнашки с мячом, Хитрая лиса  Мяч водящему, Охотники и утки  Собачки, Штандер, Горячая картошка  Магазин, метко в цель  ***Подвижные игры, подводящие к спортивным играм:***  Снайпер  Перестрелка  Пионербол 4 мячами  Пять пасов  Квадрат  ***Общая физическая подготовка***  Развитие быстроты  Развитие гибкости  Развитие силы  Развитие выносливости |  | 20  5  5  4  4  2  20  5  5  5  5  **20**  5  5  5  3  2  **20**  **5**  **5**  **5**  **5** | 20  20  20  **20** |
| 8 | ***Обучение технике бросков и ловли мяча:***  Бросок двумя руками снизу над собой, в парах, от стены   Двумя руками от груди  Двумя руками из-за головы  Одной рукой от плеча  Одной рукой из-за головы  Одной рукой сбоку  «Школа Мячиков» | 2 | 10  2  1  1  1  1  1  3 | 12 |
| 9 | Эстафеты | 1 | 7 | 8 |
| 10 | Муыкально – ритмическое развитие |  | 10 | 10 |
| 11 | ***Обучение технике метания малого мяча***  Метание в цель  Метание на дальность | 2 | 6 | 8 |
| 12 | Обучение технике ведения мяча |  | 5 | 5 |
| 13 | Обучение прыжкам через скакалку |  | 5 | 5 |
| 14 | Зачёт – соревнование по общей физической подготовке |  | 2 | 2 |
| 15 | Зачёт – соревнование по специальной физической подготовке |  | 2 | 2 |
|  | Итого: | 16 | 128 | 144 |

-10-

**Учебно - тематический план**

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Наименование темы | Теория  Час. | Практика  Час. | Всего  часов |
| 1. | Правила поведения и техники безопасности во время занятий спортивными играми | 2 |  | 2 |
| 2. | Методы самоконтроля физического состояния организма | 1 | 1 | 2 |
| 3. | Принципы выполнения разминки | 2 | 2 | 4 |
| 4. | Правила подвижных и спортивных игр | 4 |  | 4 |
| 5. | Тактические действия в подвижных и спортивных играх | 2 |  | 2 |
| 6  7  8. | ***Подвижные игры без предметов:***  Пятнашки (в различных вариантах)  Невод, Волки во рву, Воробьи и вороны  Море волнуется, запретное движение  Третий –лишний  ***Подвижные игры с предметами:***  Пятнашки с мячом, метко в цель  Мяч водящему, Охотники и утки  Собачки, Горячая картошка  Магазин, удочка  ***Подвижные игры, подводящие к спортивным играм:***  Снайпер, Перестрелка  Пионербол 2 мячами, пять пасов,  ***Общая физическая подготовка***  Развитие быстроты  Развитие гибкости  Развитие силы  Развитие выносливости  ***Спортивные игры***  Баскетбол по упрощённым правилам, на укороченной площадке  Пионербол 3х3, 4х4 на укороченной площадке, 6х6 на всём поле  Мини - футбол |  | **10**  2  4  2  2  **10**  3  2  3  2  **16**  8  8  **20**  **5**  **5**  **5**  **5**  **16**  **6**  **6**  **4** | **10**  **10**  16  **20**  **16** |
| 9 | ***Обучение технике бросков и ловли мяча:***  Над собой в различных вариантах  В стену в различных вариантах  В парах на месте, в движении  В колоннах, со сменой мест, через сетку  Подачи через сетку  Броски в щит, в кольцо  Различные способы передачи и остановки мяча ногами | **2** | **16**  2  2  2  3  2  3         2 | **18** |
| 10 | Эстафеты | 1 | 5 | 6 |
| 11 | Муыкально – ритмическое развитие |  | 8 | 8 |
| 12 | ***метание малого мяча***  Метание в цель  Метание на дальность |  | 6 | 6 |
| 13 | Обучение технике ведения мяча | 1 | 5 | 6 |
| 14 | Обучение прыжкам через скакалку |  | 4 | 4 |
| 15 | Зачёт – соревнование по общей физической подготовке |  | 2 | 2 |
| 15 | Зачёт – соревнование по специальной физической подготовке |  | 2 | 2 |
| 16 | Участие в соревнованиях |  | 6 | 6 |
|  | **Итого:** | **15** | **129** | **144** |

                                                                 -12-

**Содержание образовательной программы**

Основные разделы программы:

1. Теоретическая подготовка

2.Общая физическая подготовка

3.Технико-тактическая подготовка

4.Игровая и соревновательная практика

**Характеристика разделов**

**1.**Приобретение теоретических знаний помогает занимающимся успешнее овладевать навыками действий в различных подвижных и спортивных играх, избегать лишнего травматизма, способствует правильно ориентироваться в сложных игровых ситуациях. Также знания, полученные во время занятий, помогут ребятам контролировать и улучшать своё физическое состояние, оказывать первую помощь при травмах.

2.1. Общая физическая подготовка направлена на укрепление здоровья детей, их закаливание,  развитие разносторонних физических способностей, повышение общей работоспособности организма, что в конечном счёте предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности.

3.1. Техническая подготовка характеризуется всем арсеналом технических приёмов, которым владеет волейболист, а также умением эффективно применять эти приёмы в условиях игры.

3.2. Тактическая подготовка – это решение конкретных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнёрами и противоборства с соперником.

4.1 Игровая практика. В программу, входят различные подвижные игры и эстафеты, что позволяет обучить ребят навыкам командных тактических действий.

  4.2. Соревновательный раздел подготовки – это объективная оценка реализации программы, т.к. в соревнованиях с соперником проявляются качества, которые в процессе обучения должны быть привиты занимающимся.

-13-

**Краткое описание тем**

1.Теоретическая подготовка.

Во время подвижных игр дети часто сталкиваются, падают, поэтому вопросам техники безопасности, правилам поведения во время тренировки и личной дисциплине, особенно в первый год обучения, отводится большая роль.

Основные правила игр даются в начале курса обучения., непосредственно перед проведением данной игры. Правила спортивных игр объясняются отдельно.

Форма такого занятия – лекция, показ с использованием наглядных примеров, либо видеосюжетов. Более детальное изложение правил даётся непосредственно во время тренировочного процесса.

 Обучение оказанию первой медицинской помощи при типичных травмах проводится в начале и в середине каждого года обучения. Ребята учатся накладывать различные виды повязок, а также отвечают на контрольные вопросы.

Каждая тренировка начинается с разминки. Ребята первого года обучения учатся выполнять самостоятельно гимнастические упражнения, направленные на развитие гибкости опорно – двигательного аппарата. Ребятам второго года обучения объясняются принципы построения комплекса упражнений для развития основных двигательных качеств.

2.Физическая подготовка

* ***Развитие быстроты***. Выполняются стартовые рывки из различных положений по зрительному и звуковому сигналу, челночный бег, беговые упражнения, различные виды прыжков через скакалку и без неё.
* ***Развитие ловкости***. Выполняются гимнастические и тренировочные упражнения с различными предметами – кубиками, обручами, кеглями, скакалками, мячами. Занимающиеся преодолевают различные полосы препятствий, выполняют акробатические упражнения. Также развитию ловкости способствуют различные подвижные игры и эстафеты. Для

-14-

развития координационных способностей и чувства ритма разминка, как правило, проводится под музыку, с использованием элементов аэробики.

* ***Развитие силы***. Упражнения для создания «мышечного корсета», развития силы рук без отягощений и с отягощениями (набивными мячами, резиновыми амортизаторами), с сопротивлением партнёра, приседания, выпрыгивания из приседа, напрыгивание на опору, прыжки в длину.
* ***Развитие гибкости***. Выполняются гимнастические упражнения суставной гимнастики, упражнения с гимнастическими палками, у шведской стенки, без партнёра и с партнёром.
* ***Упражнения, направленные на коррекцию осанки*** выполняются на каждом занятии в положении лёжа и стоя, без предметов и с гимнастическими палками.

3. Техническая подготовка

3.1Обучение броскам и ловле мяча начинается с работы с теннисными мячами.

Это броски над собой с хлопками, приседаниями, поворотами, с отскоком от пола. Подбрасывание и ловля одной рукой сверху и снизу.  По мере обучения

навыкам уверенной ловли малого мяча группа переходит к работе с резиновыми и волейбольными мячами. Ребята учатся бросать и ловить мяч над собой (на месте и после перемещения), в стену, в парах и в колоннах.

3.2 Обучение ведению мяча начинается с резиновыми и волейбольными мячами, чтобы не травмировать кисти рук и пальцы. На второй год обучения выполняется ведение баскетбольных мячей правой и левой рукой в различных стойках, на месте и в движении.

3.3 Технические приёмы работы с мячом в футболе:

-удары ногой внутренней и внешней частью стопы и подъёма

-ведение и остановка мяча

3.4 Прыжки через скакалку выполняются на двух ногах, на одной, с вращением вперёд и назад, в приседе, с продвижением. Также ребята учатся прыгать через длинную скакалку вдвоём, втроём, вчетвером.

-15-

4.Игровая практика

В первый год обучения ребята обучаются навыкам действий в простейших подвижных играх. Это игры на внимание, на развитие воображения, на развитие речевых навыков. По мере приобретения двигательных навыков и развития внимания, вводятся игры, в которых нужно двигаться с большой скоростью, уворачиваясь от соперников. Затем занимающиеся начинают играть в подвижные игры с мячом.

На второй год обучения большее количество времени отводится играм, подводящим к спортивным, а также играм в пионербол и баскетбол по упрощённым правилам и на укороченном поле. Игра в мини-футбол проводится в спортзале, а в тёплое время года – на пришкольной спортплощадке.

Эстафеты в различных вариантах используются на всех уровнях обучения для развития таких качеств, как быстрота, ловкость, умение бороться до конца.

По мере овладения занимающимися техникой приёма и передач мяча

в процесс тренировок вводится игра в пионербол сперва на укороченном поле, без подач, затем с подачами с расстояния 6-8м, а к концу второго года обучения игра поводится с соблюдением всех основных правил.                        В зависимости от степени подготовленности ребята принимают участие в различных турнирах на первенство школы, муниципального образования, района и города.

-16-

**Методическое обеспечение образовательной программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Формы занятий | Т е м а | Методы и приёмы | Используемые материалы | Формы подведения итогов |
| Лекция | Правила поведения и техн. безопасн. | Словесные | Инструктаж по ТБ | Во время занятий |
| Лекция, практика | Первая помощь при травмах | Словесные, наглядные, практические | Медикаменты, шина, бинты | Самостоятель-ное выпол-нение, опрос |
| Лекция, практика | Правила баскетбола | Словесные, наглядные, практические | б\б мячи, текст правил, видеозапись | В процессе игровой практики |
| Разминка | Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами | Словесные, наглядные (показ) | Скакалки, гимнастические палки, кубики, мячи малые, волейбольные | Корректировка во время занятий |
| Игра | Подвижные игры | Словесный (объяснение),  Практический | Мячи, обручи | Обсуждение |
| Игра | Эстафеты | Словесный (объяснение),  Практический | Мячи, обручи,  Кубики, стойки | Разбор ошибок |
| Тренировка | Развитие специальных двигательных качеств | Словесные, наглядные, практические | Набивные мячи, маты, амортизаторы, скакалки | Зачётное занятие |
| Тренировка  Индивидуаль-ные и парные занятия | Отработка техники передач, приёма мяча, подач, | Практические (тренировочные упражнения) | Мячи теннисные, в\б, б\б, ф\б | Технический зачёт |
| Тренировка  Индивидуальные и парные упражнения | Тактические действия в игре | Словесные, практические, наглядные | Видеопоказ  мячи | Обсуждение, анализ действий |
| Игры | Участие в турнирах | Игровая практика | Видеозапись, мячи | Анализ игры |

-17-

**Техническое оснащение программы:**

Спортинвентарь

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, резиновые, набивные весом 1кг

Гимнастические палки, обручи, кубики, кегли, скакалки, маты, либо гимнастические коврики

Волейбольная сетка, баскетбольные кольца

Демонстрационное обеспечение

Диски с видеозаписью технических приёмов и тактических действий в изучаемых видах спорта

Экран для их демонстрации

Устройство для их воспроизведения

Видеокамера

Текстовые материалы по истории развития данных видов спорта, по правилам, по технике безопасности, гигиеническим требованиям и пр.

**Список использованной литературы**

1. Журнал «Физкультура в школе» за 2006-20016г.

2.В.С. Кузнецов «Методика обучения основным видам движения на уроках физкультуры в школе» М., 2002г. «Владос»

3. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре. Игровой подход» М., 2010г. «Вако»

4. Г.И Погадаев «Организация и проведение физкультурно – оздоровительных мероприятий в школе» М., 2016г. «Дрофа»

5.Е.И.Зуев «Волшебная сила растяжки» М., 1990 «Сов. Спорт»

6.Г.И. Погадаев «Настольная книга учителя физкультуры» М.,2010г. «ФиС»

7.В.В.Самодумская «Физкульт – привет» Минск 2006г.

8.М.Н.Жуков «Подвижные игры» М., 2012г. «Академия»

9.Е.М.Геллер «Игры на переменах для школьников» М., 1985г