

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Школа № 64»



Е.Н. Рожнова

Протокол № 2
заседания педагогического совета
от «23» августа 2021 г.

Приказ № 23/8
от «23» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»



М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «02» сентября 2021 г.

Приказ № 24-Д/ум
от «09» сентября 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Срок реализации программы – 3 года

Начальный возраст освоения программы – 13 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Галина Ивановна Прокофьева

РЯЗАНЬ
2008 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Но для многих детей и подростков во времена господства «гаджетов», занятия физической культурой не вызывают особого желания. Наиболее оптимальным путем повышения мотивации учащихся к занятиям физической культурой выступает игровой метод, в данном случае игры славян.

Использование регионального компонента в виде игр и забав Рязанского края и народов России дает возможность детям и подросткам не только физически укреплять свой организм, но и познавать самобытность и традиции русского народа.

Игра для детей в обучении имеет огромное значение: игра для них – учеба, игра для них – труд, игра для них – серьезная форма воспитания, игра – это способ познания окружающего мира. В игре развиваются силы ребенка, становится тверже рука, тело приобретает гибкость, развивается сообразительность, ловкость, быстрота, находчивость, выдержка и выносливость. Игра дисциплинирует, так как, без соблюдения правил никакой игры не бывает.

Оздоровительная роль игры проявляется, прежде всего, в формировании эмоционального мира ребенка. Возникающие в игровых действиях положительные и отрицательные (конечно, до определенной степени) эмоции могут рассматриваться как надежный антистрессовый фактор, предупреждающий развитие каких-либо нарушений в состоянии нервной, сердечно-сосудистой и других систем органов.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами народных игр» предназначена для занятий с детьми и подростками в возрасте **от 10 до 16 лет**. Программа построена с учетом требований «Комплексной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов», разработана на основе обобщения накопленного личного педагогического опыта в школе и учреждениях дополнительного образования с подростками и молодежью, которая предусматривает закрепление в игровых заданиях двигательных навыков, получаемых на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При реализации программы используются ресурсы МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и МБОУ «Средняя школа № 64» (Договор сетевого взаимодействия).

Образовательная программа относится к *физкультурно - спортивной направленности*, реализуется *в очной форме*.

Новизна программы в том, что формирование у детей, подростков потребности в здоровом образе жизни, как показателе общечеловеческой культуры, частью которой является физическая культура, осуществляется через приобщение детей и взрослых к традициям славян с использованием русских и славянских народных игр и забав.

Актуальность программы в том, что занятия в объединении позволяют формировать у детей, не имеющих особо выраженных способностей к занятиям определенным видом спорта, интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, способствующего гармоничному физическому развитию ребенка.

При внедрении в образовательный процесс славянских игр возможно добиться заметных успехов в развитии физических качеств (ловкости, силы, гибкости, выносливости) и укрепить здоровье.

Программа имеет *метапредметные связи*, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура».

Педагогическая целесообразность программы в том, что детям и подросткам предоставляется возможность на занятиях не только физически укреплять свой организм, но и познавать самобытность и традиции русского народа. Отличительной особенностью данной программы является применение обширного числа игр и забав Рязанского края, составленных на основе материала этнографии, используя архивные документы и исторические сведения.

Цель программы: массовое укрепление здоровья и закаливание обучающихся, приобретение ими навыков активного занятия физической культуры через приобщение к традициям славян с использованием русских и славянских народных игр и забав.

Задачи:

Обучающие:

1. обучение ребенка осознанию приоритета физического совершенства, здорового образа жизни, экологической зрелости;
2. обучение умениям и навыкам различных видов спорта для дальнейшего их совершенствования;
3. обучение способам физического и психологического саморазвития;
4. знакомство с историей развития спорта и физической культуры в Рязанской области, самобытностью и традициям русского народа и древних славян.

Развивающие:

1. развитие физических способностей юных рязанцев;
2. развитие физических качеств различных групп подростков и ориентация их на физкультурную профессиональную область;
3. развитие координации, ловкости, быстроты, выносливости и точности;
4. развитие умений мобилизовать физические и психические возможности организма на выполнение конкретно поставленной задачи;
5. развитие личностных особенностей ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность

Воспитательные:

1. воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом,
2. побуждение подрастающего поколения анализировать свой образ жизни, стремиться к самопознанию, самосозиданию и социально-ценному развитию, ценностному и бережному отношению к миру, окружающим людям, самому себе;
3. воспитание умения ориентироваться в окружающей действительности, подчинять личные интересы интересам коллектива, уважения к сопернику, чувства взаимопонимания и выручки, ответственности и патриотизма, выработки воли и характера;
4. разрушение у физически слабых учеников негативных стереотипов отношения к спорту, опираясь на их интересы и потребности;
5. профилактика вредных привычек среди подростков.

Условия реализации программы.

Программа реализуется по Договору сетевого взаимодействия с МБОУ «Средняя школа № 64» в течение 10 лет.

Содержание программы. Программа рассчитана на **три года** обучения, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – **432**. Программа имеет несколько ступеней:

Первая ступень (1-й год обучения) – «Школа движения», где формируется культура движения, оптимизируется двигательный режим, развиваются основные двигательные качества, воспитывается навык к регулярным занятиям физическими упражнениями.

Вторая ступень (2-й год обучения) – «Страна Спортландия», где у обучающихся формируются умения самостоятельно заниматься физкультурой, где физическая культура внедряется в сферы повседневной деятельности учащихся, там же происходит овладение организационно – методическими умениями.

Третья ступень (3-й год обучения) - «Физическое совершенствование», которая способствует гармоничному развитию учащихся. На этом этапе реализуется принцип прикладности, что соответствует требованиям трудовой и других сфер жизнедеятельности.

Начальный возраст освоения программы 10-12 лет. К занятиям на первый год обучения допускаются все желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

На первую ступень «Школа движения» принимаются дети 10-12 лет.

В учебный план включены разделы:

- Подвижные игры
- Подводящие упражнения спортивных игр
- Соревновательный элемент
- Теоретические сведения по этнографии и региональному компоненту

Вторая ступень «Страна спортландия» рассчитана для подростков 13-14 лет.

В планах «Страны спортландии» включены разделы:

- Подвижные игры
- Спортивные игры
- Соревнования городского уровня
- Упражнения с отягощениями
- Теоретические сведения на уровне тестирования.

Третья ступень «Физическое совершенствование» - для подростков 15-16 лет.

В третью ступень входят:

- Спортивные игры
- ОФП повышенного уровня
- Совершенствование знаний по этнографии и региональному компоненту.

Программа позволяет выбирать средства, методы и направления, доступные для данного учреждения в сложившихся условиях, она не требует специальных затрат или специального оборудования.

Режим занятий. Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа ежегодно, 4 часа в неделю, из них 36 недель (сентябрь-май) в рамках образовательной деятельности, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 астрономических часа с перерывом 15 минут. В рамках учебных часов предусматривается участие в соревнованиях по данному виду спорта.

Условия приема: В объединения принимаются все желающие не младше 10 летнего возраста дети, не имеющие противопоказаний здоровья (наличие

медицинской справки о состоянии здоровья). В течение всего срока обучения по образовательной программе возможно зачисление детей при наличии вакансий в учебных группах и с условием положительных результатов, соответствующим уровням знаний и умений, требуемых контрольными тестами на данном этапе обучения.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Форма обучения – *очная*. Основными *формами* проведения занятий являются тренировка и игра.

Основными формами учебно-тренировочной работы в объединении являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Ожидаемые результаты

В процессе реализации образовательной программы у выпускников формируются личностные, метапредметные и предметные универсальные учебные результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

—оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

—управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

—технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

—представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

—организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

—бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

—организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

—характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

—взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

—в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

—подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

—находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

—выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

—выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения образовательной программы определены для каждого года обучения.

Обучающиеся к концу первой ступени обучения должны:

Знать:

- правила техники безопасности,
- физиологические основы жизнедеятельности организма,
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования,
- гигиену спортсмена,
- режим питания,
- распорядок дня,
- правила соревнований по легкой атлетике и спортивным играм.

Уметь:

- самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств,
- выполнять комплексы утренней гимнастики,

- соблюдать правила безопасности, оказывать первую медицинскую помощь,
- выполнять технические элементы футбола, баскетбола,
- бегать на короткие и длинные дистанции,
- правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Участвовать: в соревнованиях внутриучрежденческого характера по игровым видам спорта и общей физической подготовки.

Обучающиеся к концу обучения на второй ступени обучения должны:

Владеть:

- системой знаний о физическом совершенстве, как социальной деятельности, о его роли в развитии физических и духовных сил человека;
- знаниями о функциональной направленности ОФП, воздействии его на физическую и духовную природу человека;
- знаниями о физических возможностях собственного организма, методических подходах к совершенствованию и оптимизации взаимодействия основных органов и систем организма;
- закономерностями построения системы занятий ОФП и народных игр; оздоровительно-кондиционной тренировки и закаливающих процедур;
- знать основы истории физической культуры Рязанской области.

Уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия ОФП и народных игр;
- контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий. Обогащать свой двигательный опыт, самостоятельно обучаться новым упражнениям ОФП;
- проводить обучение элементарным упражнениям ОФП, владеть навыками страховки и само страховки, осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь;
- управлять своими эмоциями, уважать своих партнеров и соперников в соревновательной деятельности.

Обучающиеся к концу обучения на третьей ступени обучения должны:

Знать:

- правила техники безопасности по легкой атлетике, спортивным играм,
- о физических возможностях собственного организма, методических подходах к совершенствованию и оптимизации взаимодействия основных органов и систем организма,
- основы истории физической культуры и спорта Рязанской области.

Уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия ОФП,
- контролировать функциональное состояние организма, правильно измерить свой пульс, знать нормы частоты биения сердца при нагрузках, владеть техникой и тактикой в спортивных играх и легкой атлетике,
- овладеть навыками страховки и само страховки,
- осуществлять профилактику травматизма, оказывать первую медицинскую помощь,
- управлять своими эмоциями, уважать своих партнеров и соперников в соревновательной деятельности.

Участвовать: в соревнованиях окружного и городского уровней по видам спорта и ОФП, обучение которым проводится по предложенной программе.

КОНТРОЛЬ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ.

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности воспитанников. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Оценка качества освоения программы включает процедуру определения соответствия индивидуальных образовательных достижений обучающихся требованиям программы. Эта оценка осуществляется через входной, текущий, тематический контроль; промежуточную и итоговую аттестации.

Начальный этап контроля: Входной контроль предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, наличие мотивации к занятиям) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Общий срез проходит при записи в объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Текущий этап контроля (контроль усвоенных знаний и усвоенных умений) проводится в процессе освоения обучающимися программы в форме экспертного наблюдения, опроса и тестирования, а так же в процессе выполнения занимающимися индивидуальных заданий; практических занятий; тренингов, деловых игр и т.п. Формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в контрольных соревнованиях и соревнованиях различных уровней (школьных, районных, городских).

Кроме того, в объединении практикуется *тематический контроль* после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных разделов двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго учебных годов для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные промежуточного контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для последующей коррекции учебно-воспитательного процесса.

Итоговая аттестация проводится по результатам освоения программы в конце третьего года обучения. Содержание программы определяется в соответствии с поставленными целями и планируемыми результатами обучения. Формы и условия

итоговой аттестации определяются Положением об итоговой аттестации обучающихся центра.

Для текущей и итоговой аттестации разрабатываются оценочные материалы, которые предназначены для определения соответствия/несоответствия индивидуальных образовательных достижений обучающихся основным показателям результата освоения программы.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися, собеседование, выполнения технических приемов, сдача нормативов по ОФП, СФП и ГТО, участие в соревнованиях. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Способы отслеживания результативности обучения.

1. Контрольные задания на занятиях.
2. Аттестация (промежуточная, итоговая).
3. Участие в контрольных соревнованиях и соревнованиях по различным видам спорта.
4. Праздники народного календаря и соревнования по различным народным играм.
5. Рефераты. Сдача спортивных нормативов.

Способы фиксирования результатов обучения.

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.
3. Протоколы промежуточной, итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.
5. Сводная «Диагностическая карта результатов освоения программы» по группам.

Оценка эффективности программы.

Контроль качества образования осуществляется в форме промежуточный и итоговый контроль.

Согласно программе в целях контроля за результативностью занятий ежегодно в мае проверяется физическая подготовленность занимающихся по 8 практическим тестам, а также освоение теоретического материала по предлагаемым тестам. Эти тесты позволяют проследить уровень освоения программы обучающимися в течение всего периода обучения. С этой целью оформляются личные карточки на каждого занимающегося, в которую заносятся результаты тестирования на протяжении всех лет обучения. Составляются оценочные таблицы:

- 1) уровень выполнения количественных показателей (8 тестов по ОФП);
- 2) знания теоретического материала (20 вопросов по специализации).

Тесты по ОФП являются стандартными для всех образовательных программ спортивно-оздоровительной направленности центра.

Тесты по СФП и теории разработаны в соответствии с видом спорта, определенным содержанием подпрограмм на каждый год обучения.

Теоретический материал оценивается по качеству усвоения содержания программы за год. Основной формой проверки знаний является контрольная работа в виде теста с вопросами по всему теоретическому материалу, включенному в программу. Тест включает в себя 20 вопросов по 1 баллу за вопрос.

Общие критерии результативности обучения по программе:

Практические тесты	Теоретические тесты	Общее количество баллов	Результат освоения
64 – 80	18 – 20	82 – 100	Полностью освоил программу
40 – 64	10 – 18	50 – 82	Не полностью освоил программу
менее 40	менее 10	менее 50	Не освоил программу

Сопоставив личные результаты занимающегося с нормативными оценивается уровень его подготовленности к переходу на следующий год обучения. На основании критериев результативности обучающихся по каждому году обучения могут вноситься коррективы в учебно-тематический план на следующий учебный год по ОФП, СФП и теоретическому курсу.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, праздников. Воспитанию способствует чёткая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях, в быту.

По окончании срока реализации программы по количеству набираемых баллов в течение всех лет обучения занимающимся, которые стабильно набирали от 82 до 100 баллов и показывали хорошие результаты на соревнованиях, рекомендовать продолжить обучение в специализированных спортивных школах. Занимающимся, набирающим от 50 до 82 баллов, рекомендовать продолжить обучение в других объединениях по подходящим для их уровня физического развития видах спорта. Занимающимся, набирающим менее 50 баллов и не освоившим программу своего года обучения, рекомендовать (при наличии желания) пройти повторный курс обучения.

Кроме результатов тестирования значимым итогом успешности реализации программы является участие обучающихся в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения

Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теор.	Практ	
I. Основы занятий.	14	14	4	Анкетирование, Опрос, Тесты, рефераты
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений на стадионе, спортзале.	2	2		
- Оказание первой помощи при травмах	4	2	2	
- Правила самоконтроля, двигательный режим	4	2	2	
- Исторические сведения по истории Рязанского	4	4		

края, ИФК Рязанской области				
II. Навыки и умения, формы и методы.	60		60	Выполнение контрольных нормативов, Учебное тестирование в игре, Контрольные соревнования между группами, Соревнования городского уровня
- Метание малого мяча	2		2	
- Преодоление препятствий	4		4	
- Кроссовая подготовка	4		4	
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении	2		2	
- Ведение мяча шагом и бегом	2		2	
- Бросок мяча в движении после ведения	2		2	
- Игра в мини-баскетбол	10		10	
- Круговая тренировка	4		4	
- Упражнения на перекладине, брусьях, со скакалкой, отягощением	4		4	
- Лазание по канату	4		4	
- Лыжные гонки	10		10	
- Игра «Пионербол»	4		4	
- Эстафеты	2		2	
- Элементы единоборств	2		2	
- Подводящие упражнения к игре в волейбол и спортивным играм	2		2	
- Игра в футбол	2		4	
III. Развитие двигательных качеств, формы и методы	44		58	Контрольные вопросы, викторина, учебное тестирование в игре
- Повторный бег, кроссы по пересечённой местности	6		6	
- Игры Рязанского края: «охотники и утки», «с горки на горку», «народный мяч», «мяч капитану», «залежный мяч», «гонка с выбыванием» «городки», «карельская гонка», «лапта», «только своему», «бой петухов», «нападают пятёрки», «перетягивание каната»	38		38	
IV. Турниры и соревнования	26		26	Анализ результатов участия
ИТОГО	144	14	130	

Содержание

1 год обучения

I. ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ (14 ЧАСОВ)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений на стадионе, спортзале. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на основе системы организма и телосложения. Правила самоконтроля. Двигательный режим. ИФК Рязанской области. Исторические сведения по истории Рязанской области.

II. НАВЫКИ И УМЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (60 ЧАСОВ)

Метание мяча. Преодоление препятствий 1 этап. Преодоление препятствий 2 этап. Кроссовая подготовка до 2 км. Кроссовая подготовка до 3 км. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ведения. Игра в мини-баскетбол, ведение мяча. Игра в мини-баскетбол, штрафной бросок. Игра в баскетбол, игра в нападении. Игра в баскетбол, двусторонняя игра. Игра в баскетбол, двусторонняя игра. Круговая тренировка 1 этап. Круговая тренировка 2 этап. Упражнения на перекладине, брусьях, со скакалкой, отягощением. Упражнения на перекладине, брусьях, со скакалкой, отягощением. Лазание по канату. Лазание по канату в три приёма. Лыжные гонки, попеременные хода. Лыжные гонки, спуски и подъёмы. Лыжные гонки, эстафеты. Лыжные гонки, коньковый ход. Лыжные гонки, свободный ход. Игра «Пионербол», работа в команде. Игра «Пионербол», двусторонняя игра. Эстафеты. Элементы единоборств. Подводящие упражнения к игре в волейбол и спортивным играм. Игра в футбол, двусторонняя игра.

III. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (44 ЧАСА)

Повторный бег, 3x10. Кроссовая подготовка, до 1 км. Кроссовая подготовка, до 2 км. Игры Рязанского края «Охотники и утки», «С горки на горку», «Народный мяч», «Мяч капитану», «Залежный мяч», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка», «Только своему», «Бой петухов», «Нападают пятёрки», «Перетягивание каната», «Лапта», тактика игры «Лапта», двусторонняя игра «Лапта», совершенствование игры Лапта, техника игры.

Учебное тестирование. Перетягивание каната, силовое напряжение. Перетягивание каната, тактика и действия в команде. Повторный бег 4x100. Повторный бег 4x200. Городки, фигура «Колодец». Городки, фигура «Пушка». Городки, фигура «Письмо». Городки, турнир на 3 фигуры.

IV. ТУРНИРЫ И СОВЕРНОВАНИЯ (26 часов)

Турниры по народным играм. Соревнование по футболу. Матчевые встречи, игра «Лапта». Первенства по видам спортивной подготовки. Участие в спартакиадах дворовых команд. Участие в олимпиадах по видам спорта. Турнир по игре «Лапта». Олимпиада по народным играм. Первенство по спортивной подготовке, прыжок в длину с места. Первенство по спортивной подготовке, спринтерский бег. Первенство по ОФП, силовое многоборье. Матчевая встреча клубов ЦДТ. Городская матчевая встреча.

Учебный план занятий второго года обучения

Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теор.	Практ	
I. Основы занятий.	10	4	6	Анкетирование, Опрос, Тесты, рефераты
- Правила безопасности при выполнении физических упражнений на стадионе, спортзале.	2	2		
- Правила самостоятельного выполнения упражнений	2	1	1	
-Влияние занятий физическими упражнениями	2		2	

на основе системы организма и телосложения	2	1	1	
- Правила самоконтроля	2		2	
- Двигательный режим				
II. Навыки и умения, формы и методы.	60		60	Выполнение контрольных нормативов, Учебное тестирование в игре, Контрольные соревнования между группами, Соревнования городского уровня
- Метание гранаты	2		2	
- Преодоление препятствий	4		4	
- Кроссовая и круговая подготовка	8		8	
- Ловля и передача мяча в движении	2		2	
- Ведение мяча шагом и бегом	2		2	
- Бросок мяча в движении и после ведения	2		2	
- Баскетбол: учебная игра	10		10	
- Упражнения на перекладине, брусьях, со скакалкой, отягощением	4		4	
- Лазание по канату	4		4	
- Лыжные гонки	10		10	
- Игра «Пионербол», в ручной мяч, в футбол	8		8	
- Эстафетный бег	2		2	
- Элементы единоборств	2		2	
III. Развитие двигательных качеств, формы и методы	44		44	Контрольные вопросы, викторина, учебное тестирование в игре
- Повторный бег с максимальной скоростью, ОФП	2		2	
- Повторный бег с максимальной скоростью, ОФП	2		2	
- Упражнения с отягощением (гантели, эспандеры), специальные беговые и прыжковые упражнения	20		20	
- Игры Рязанского края: «охотники и утки», «с горки на горку», «народный мяч», «мяч капитану», «залежный мяч», «гонка с выбыванием», «городки», «карельская гонка», «лапта», «только своему», «бой петухов», «нападают пятёрки», «перетягивание каната»	18		18	
IV. Турниры, соревнования, матчевые встречи, первенства, участие в спартакиадах и олимпиадах	30		30	Анализ результатов участия
ИТОГО	144	4	140	

Содержание
2 год обучения
ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ (10 ЧАСОВ)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений на стадионе, спортзале. Правила самостоятельного выполнения упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на основе системы организма и телосложения. Правила самоконтроля. Двигательный режим.

НАВЫКИ И УМЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (60 часов)

Метание гранаты. Преодоление препятствий 1 этап. Преодоление препятствий 2 этап. Кроссовая подготовка до 2 км. Кроссовая подготовка до 3 км. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок мяча в движении после ведения.

Игра в баскетбол, ведение мяча. Игра в мини-баскетбол, штрафной бросок. Игра в баскетбол, игра в нападении. Игра в баскетбол, двусторонняя игра. Игра в мини-баскетбол, борьба за мяч

Круговая тренировка 1 этап. Круговая тренировка 2 этап

Упражнения на перекладине, брусьях, со скакалкой, отягощением. Упражнения на перекладине, брусьях, со скакалкой, отягощением.

Лазание по канату. Лазание по канату в три приёма.

Лыжные гонки, попеременные хода. Лыжные гонки, спуски и подъёмы. Лыжные гонки, эстафеты. Лыжные гонки, коньковый ход. Лыжные гонки, свободный ход.

Игра «Пионербол», работа в команде. Игра «Пионербол», двусторонняя игра.

Эстафеты. Элементы единоборств.

Подводящие упражнения к игре в волейбол и спортивным играм. Игра в ручной мяч. Игра в футбол, двусторонняя игра.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (44 часа)

Повторный бег, 3x10..Упражнение с отягощением. ОФП, вводное занятие.

Игры Рязанского края. «Охотники и утки», «С горки на горку», «Народный мяч», «Мяч капитану», «Залежный мяч», «Гонка с выбыванием», «Карельская гонка», «Только своему», «Бой петухов», «Нападают пятёрки», «Перетягивание каната» Упражнение в парах на сопротивление.

«Лапта», тактика игры. «Лапта», двусторонняя игра. «Лапта», совершенствование.

Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учебное тестирование

ОФП, силовая подготовка. ОФП, развитие быстроты. ОФП, упражнения на

развитие гибкости. ОФП, развитие выносливости. ОФП, упражнение на гибкость.

ОФП, развитие координационных способностей.

ТУРНИРЫ И СОВЕРНОВАНИЯ (30 часов)

Турниры по народным играм. Соревнование по ОФП. Матчевые встречи, игра «Лапта». Первенства по видам спортивной подготовки. Участие в спартакиадах дворовых команд. Участие в олимпиадах по ОФП. Турнир по игре «Лапта».

Олимпиада по народным играм. Первенство по ОФП, прыжок в длину с места.

Первенство по ОФП, спринтерский бег. Первенство по ОФП, силовое многоборье.

Первенство по ОФП, тестирование на гибкость. Олимпиада по теоретической подготовке. Матчевая встреча клубов ЦДТ. Городская матчевая встреча.

Учебный план занятий третьего года обучения

Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
	Всего	Теор.	Практ.	
I. Основы занятий.	20	7	10	Анкетиро-вание,

- Правила безопасности при выполнении физических упражнений на стадионе, спортзале.	3		3	Опрос, Тесты, рефераты
- Первая помощь при травмах	7	3	4	
- Правила самостоятельного выполнения упражнений	1	1	1	
- Влияние занятий физическими упражнениями на основе системы организма и телосложения	2		2	
- Правила самоконтроля				
- Двигательный режим	1		1	
- Принципы системы дополнительного образования	1		1	
- Исторические сведения по истории Рязанского края, ИФК Рязанской области	4	3	1	
II. Навыки и умения, формы и методы.	50		50	
- Полоса препятствий	5		5	
- Кроссовая подготовка	5		5	
- Игровые виды спорта: баскетбол, волейбол, футбол	16		16	
- Игра в ручной мяч	2		2	
- Игра в лапту, городки	2		2	
- Лыжные гонки	5		5	
- Прикладная гимнастика	5		5	
- Эстафетный бег, круговая тренировка	10		10	
III. Развитие двигательных качеств, формы и методы	66		66	Контрольные вопросы, викторина, учебное тестирование в игре
- Элементы единоборств	6		6	
- Силовые упражнения	10		10	
- Специальные беговые и прыжковые упражнения	5		5	
- Упражнения в парах на сопротивление	5		5	
	10		10	
- Метание гранаты	14		14	
- Элементы полиатлона, ГТО	16		16	
IV. Турниры, соревнования, матчевые встречи, первенства, участие в спартакиадах и олимпиадах	8		8	Анализ результатов участия
ИТОГО	144	7	137	

Содержание
3 год обучения
ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ (20 ЧАСОВ)

Правила безопасности при выполнении физических упражнений на стадионе, спортзале. Оказание первой помощи при травмах. Оказание первой помощи при травмах. Правила самоконтроля. Исторические сведения по истории Рязанского края. ИФК Рязанской области. Двигательный режим. Принципы системы дополнительного образования.

НАВЫКИ И УМЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (60 часов)

Полоса препятствия 1 этап. Преодоление препятствий 2 этап. Кроссовая подготовка до 5 км. Кроссовая подготовка до 3 км по пересечённой местности. Двусторонняя игра, баскетбол, 4х4.

Двусторонняя игра, баскетбол, тактика и техника игры. Игра в баскетбол, совершенствование.

Игра в футбол, 5х5. Игра в футбол, техника игры. Игра в футбол, бросок по воротам. Игра в ручной мяч, игра в нападении. Игра в ручной мяч, двусторонняя игра. Игра в ручной мяч, совершенствование.

Игра в лапту, тактика и техника игры. Игра в лапту, совершенствование. Игра в лапту, подводящие упражнения. Игра «Городки», фигура «Колодец». Игра «Городки», фигура «Пушка». Игра «Городки», фигура «Письмо».

Лыжные гонки, попеременные хода. Лыжные гонки, спуски и подъёмы. Лыжные гонки, эстафеты. Лыжные гонки, коньковый ход. Лыжные гонки, свободный ход.

Игра «Волейбол», работа в команде. Игра «Волейбол», двусторонняя игра. Эстафеты по кругу. Прикладная гимнастика. Круговая тренировка.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ (50 часов)

Элементы единоборств изучение падений и бросков. Элементы единоборств. Изучение приёмов борьбы лежа. Элементы единоборств изучение приёмов борьбы стоя. Силовые упражнения, работа с отягощением. Силовые упражнения, работа с гирей. Силовые упражнения, работа на силовых тренажёрах. Силовые упражнения, упражнения с набивным мячом до 3 кг. Специальные беговые упражнения, бег с высоким подниманием бедра.

Специальные беговые упражнения, бег с захлёстыванием голени. Специальные беговые упражнения, бег по виражу. Специальные прыжковые упражнения, прыжки в шаге. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на одной ноге. Специальные прыжковые упражнения, прыжки с ноги на ногу.

Специальные прыжковые упражнения, прыжки с разбега. Упражнение в парах на сопротивление. Метание гранаты в цель. Метание гранаты на дальность. Метание гранаты, совершенствование. Элементы летнего полиатлона, бег 100 м. Элементы летнего полиатлона, подтягивание. Элементы летнего полиатлона, отжимание от пола. Элементы летнего полиатлона, плавание. Выполнение нормативов ВФСК ГТО, 1 этап. Выполнение нормативов ВФСК ГТО, 1 этап. Выполнение нормативов ВФСК ГТО, 2 этап. Стрельба. Учебные тестирования.

ТУРНИРЫ И СОВЕРНОВАНИЯ (14 часов)

Турниры. Соревнования. Матчевые встречи. Первенства. Участие в спартакиадах. Участие в олимпиадах. Индивидуальное участие в олимпиадах и спартакиадах.

Методическое обеспечение программы.

Объектом профессиональной деятельности педагога являются дети и подростки, требующие дополнительного педагогического внимания; из семей, находящихся в социально - опасном положении, с низким социальным статусом - дети из группы «риска», а также не занимающиеся в спортивных школах и

объединениях дополнительного образования по отдельным видам спорта, дающие навыки спортивного становления и спортивного совершенствования.

Используемые принципы:

1. **Оздоровительной направленности.** Данная программа предусматривает деятельность с обучающимися по повышению уровня их здоровья, а также комплекс педагогических действий по профилактике хронических и инфекционных заболеваний.
2. **Доступности.** По предлагаемой программе могут обучаться дети и подростки всех возрастных категорий, социального статуса, материального обеспечения и уровня физического развития.
3. **Открытости.** Программа построена как открытая схема. Она допускает включения в себя новых компонентов и комплексов. Она допускает изменения в широких пределах и адаптацию к любой конкретной группе учащихся. Может применяться частично.
4. **Принцип сознательности и активности.** Программа учит понимать воспитанников сущность поставленной перед ними задачи и заинтересовать в её решении.
5. **Принцип дифференциации и индивидуализации,** создающий условия для полного развития с учётом его личностных, физиологических и психологических особенностей (физического и психического развития, двигательной активности, состояния здоровья, способности к самостоятельному принятию решений, особенностей памяти и внимания и др.).

Учебно-тренировочный процесс.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы,

интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного занятия при реализации данной программы является использование народных игр как особый метод вовлечения детей в творческую деятельность, метод стимулирования их активности.

Играя, ребёнок познаёт окружающий его мир. Разучивая и используя в играх, хороводах фольклорные тексты и песни, он наполняет их конкретным содержанием применительно к игровым ситуациям. Познаёт ценности и символы культуры своего народа. Игра учит ребёнка тому, что он может сделать, и в чём он слаб. Играя, он укрепляет свои мускулы, улучшает восприятие, овладевает новыми умениями, освобождается от избытка энергии, испытывает различные решения своих проблем, учится общаться с другими людьми.

В современной спортивной литературе встречаются термины «народные виды спорта», «народные формы физической культуры». Под термином «народные виды спорта» подразумеваются национальные виды, а под термином «народные формы физической культуры» - национальные формы. Русские и славянские народные игры и забавы относятся к национальным видам.

К забавам, которые широко используются при реализации программы, относятся:

- единоборства (кулачные бои);
- спортивные игры (городки, лапта);
- массовые игры (взятие городка, горелки, хромая ворона).

Для проведения занятий наиболее подходят состязательные ролевые народные игры, отличительной особенностью которых является установка на победу, утверждение превосходства. Распределение ролей в них происходит с помощью различных жеребьевок и считалок. Состязательные игры очень разнообразны, их также можно разделить по группам развития различных физических и психико-волевых качеств:

- силы (коняшки, разрывные цепи, перетягивание каната);
- ловкости (невод, гуси-лебеди, день-ночь, посигушки, турецкие салки);
- быстроты принятия решений (третий лишний, защита крепости, зевака);
- игры с командной слаженностью (красное знамя, казаки-разбойники).

Русские народные игры включаются в различные части занятий, как вводную, так и основную, и заключительную.

В ходе проведения своих занятий одни игры используются в качестве вводной части (разминки) – «Невод», «Пустое место», «Третий лишний», другие как основную часть – «Защита крепости», «Красное знамя», «Турецкие салки», «Коняшки», третьи - в заключительной части (как релаксация) – «Зевака».

Ещё одной особенностью славянских игр является использование в них зачинов, считалок, жеребьевок. Они являются игровой прелюдией, дают возможность быстро организовать игроков, настроить их на безоговорочное и точное выполнение правил.

В течение всех лет обучения активно применяются диагностические методы исследования учащихся:

- анкетирование, вопросники для определения уровня учебной мотивации учащихся;

- изучение продуктов деятельности учащихся (проверка рефератов, анализ сдачи нормативов);
- наблюдения за учащимися в ходе учебной деятельности;
- простейшие врачебные методы
- анкетирование родителей учащихся.

Основными **формами учебно-тренировочного** процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебные, тренировочные, товарищеские, календарные соревнования;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- беседы по теоретическому курсу;
- практические занятия (упражнения, тренировки и т.п.)

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

Структура занятия. Занятия проводятся по традиционной схеме: подготовительная, основная, заключительная части. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года). Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Данная программа опирается на следующие **педагогические технологии**:

1. По подходу к ребёнку:

- Здоровьесберегающие технологии - направлены на физическое развитие обучающихся. К ним относятся: закаливание, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека;
- Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечение комфортных условий её развития, реализации её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);
- Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую веру в его творческие силы, отвергая принуждение);
- Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Педагог и воспитанники совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);
- Технологии свободного воспитания (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности). Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По организационным формам:

- Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.
- Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.
- Игровая образовательная технология – включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, проведение соревнований как внутри, так между учебно-тренировочными группами применение принципа системности и связи теории и практики, принципа всестороннего развития личности.
- **Методы организации** деятельности воспитанников на занятии следующие: фронтальный, групповой, поточный методы, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебного процесса.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ, использование наглядного пособия, видеоматериалы);
- творческие (развивающие игры, праздники русской старины);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы, подсчет);
- специфические методы физического воспитания (метод строгого регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н: наличие высшего образования, высшая квалификационная категория по должности «учитель физической культуры» и значительный опыт работы в должности педагог дополнительного образования. Занятия по данной программе в течение 12 лет проводят учитель физической культуры высшей квалификационной категории Прокофьева Галина Ивановна.

Материально-техническое обеспечение программы.

Экипировка: спортивная форма и обувь на каждого обучающегося.

Спортивный инвентарь: гимнастическая дорожка, 25 теннисных мячей, 4 набора кубиков (по 9 штук в каждом), 15 гимнастических обручей, 15 гимнастических палок, 10 мячей – прыгунки, 6 мячей для минибаскетбола, 25 миниклюшек, 25 платочков, 15 скакалок, 30 камешков одного размера (галька), 2 декоративные удочки, 14 флажков, 2 набора «Городки», маты, мячи (баскетбольные,

футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, лыжи.

Технические средства обучения (телевизор, видео, проектор).

Помещение: физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 18-20 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион.

Дидактическое оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятиях ОФП;
- картотека методических рекомендаций для проведения народных подвижных игр»;
- методическая литература по ОФП с элементами народных игр;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП);
- видеозаписи обрядовых народных игр Рязанской области;
- регламент проведения соревнований по отдельным видам спорта и народным играм.

Учебно-методический комплекс

Список методических материалов:

- ~ Конспекты открытых занятий;
- ~ Педагогический проект «Использование славяноведческого компонента на занятиях физического развития»;
- ~ Авторские методические разработки «Народ без народности – тело без души» (К.Д. Ушинский), «Использование народных подвижных игр в развитии обучающихся среднего школьного возраста с учетом их индивидуальных особенностей»;
- ~ Технология проведения аттестации;
- ~ Диагностические карты динамики обучения по группам;
- ~ Теоретические тестовые задания;
- ~ Нормативы по ОФП и СФП;
- ~ Правила проведения соревнований по игровым видам спорта;
- ~ Текстовое описание способов проведения различных русских народных игр;
- ~ Сценарии праздников крестьянского календаря.

Список дидактических и наглядных материалов:

- ~ Видеозаписи с обрядовыми народными праздниками,
- ~ Видеозаписи соревнований по народным играм,
- ~ историко-краеведческая литература,
- ~ последовательность действий при выполнении специальных физических и технических упражнений;
- ~ комплект плакатов «Первая медицинская помощь».

Информационное обеспечение программы

Список литературы:

Для педагогов:

1. Антонова А.Ю. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». Москва - 2006 год.
2. Балонов Г.П. «Физкультура в начальной школе». Москва - 2005 год.
3. Былеева Л.В. «Русские народные игры». Москва - 2002 год.

4. Былеева Л.В. «Сборник подвижных игр» - Москва - 1990 год.
5. Васильков Г.А., Васильков В.Г. «От игры - к спорту. Москва - 1985 г.
6. Веденеев П.С. «Игра - одно из средств воспитания детей». Москва - 2005 год.
7. Виноградов П.А. «Физическая культура и здоровый образ жизни» - Москва - 1991 год.
8. Глязер С. «Зимние игры и развлечения» - Москва - 1993 год.
9. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка». – Москва – 2010 год.
10. Гриженя В.Е. «Организация и методические приемы проведения занятий по подвижным играм в вузе и в школе»- Москва - 2005 год.
11. Журнал «Физическая культура в школе» - 1997 - 2005 года.
12. Коротков И.П. «Подвижные игры в занятиях спортом» - 1997 год.
13. Литвинова М.Ф. «Русские народные игры» - Москва - 1986 год.
14. Панкеев И. - «Русские народные игры» - Москва - 1998 год.
15. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры для 1 - 4 классов». Москва - 2007 год.
16. Патрикеев А.Ю. « Зимние подвижные игры для 1 - 4 классов». Москва - 2009 год.
17. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – Москва – 2008 год.
18. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- Москва – 2005 год.

Для детей и родителей:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – Москва -2001год.
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Москва – 2001 год.
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – Москва – 1979 год.
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – Москва – 2007 год.
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Санкт-Петербург – 2010 год.