

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ «КОЛЛЕЖ»

РЕКОМЕНДОВАНО
Решением педагогического
совета

Протокол № 1 от
«28» 08 2024г

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ
«Лицей «Коллеж»


Е.Ю. Бойко
Приказ № 227 от
«28» 08 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

для обучающихся 10-11 классов

по

«ОФП и Спортивные игры»

учитель

Максименко И.И.

В неделю 1

Всего в год - 34

г. Донецк, 2024

Пояснительная записка

Данная программа по общей физической подготовке составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Обоснование необходимости программы.

Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,
сделайте его крепким и здоровым.
Ж.-Ж. Руссо

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической

медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня. Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому дети выбрали для себя наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр - в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Кегли или городки;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Шашки;
- Шахматы.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 16 – 18 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1,0 академическому часу

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов

освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Требования к учебно-тренировочному занятию

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 двигательным умениям 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.

Календарно-тематическое планирование «ОФП»

№ п/п	Содержание темы	Дата проведения
1.	Техника безопасности. Развитие двигательных качеств. Учебная игра 4х4.	02.09. – 06.09.2024
2.	Передача мяча. Учебные броски мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств.	02.09. – 06.09.2024
3.	Передача и ловля мяча двумя руками от груди и со сменой места в направлении.	09.09. – 13.09.2024
4.	Бросок одной рукой от плеча с места. Выбор свободного места. Игра 3х3.	09.09. – 13.09.2024
5.	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 4х4.	16.09. – 20.09.2024
6.	Бросок одной рукой от плеча. Выбор свободного места, для передачи мяча.	16.09. – 20.09.2024
7.	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Игра «Массовый баскетбол»	23.09. – 27.09.2024
8.	Бросок мяча по кольцу после 2-х шагов.	23.09. – 27.09.2024
9.	Сочетание приемов. Учебная игра.	30.09. –
10.	Пионербол. Техника штрафного броска.	04.10.2024
11.	Развитие двигательных качеств.	07.10. –
12.	Передача мяча в двух шаговом ритме.	11.10.2024
13.	Прыжки с доставанием условных ориентиров.	14.10. –
14.	Учебная игра «Массовый баскетбол».	18.10.2024
15.	Техника вырывания и выбивания мяча.	

16.	б/б. Техника выполнения приемов. Выполнение сочетания приемов. Прыжки с доставанием	21.10. – 25.10.2024
17.	условных ориентиров. Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	05.11. – 08.11.2024
18.	Учебная игра «Массовый баскетбол».	
19.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	11.11. – 15.11.2024
20.	Штрафной бросок, бросок мяча в корзину одной рукой после	
21.	передачи. Выбивание мяча при ведении. Штрафной бросок.	18.11. – 22.11.2024
22.	Выбор места защитника в игре на один щит.	
23.	Бросок одной рукой от плеча со среднего расстояния.	
24.	Развитие двигательных качеств. Выбивание мяча при ведении. Учебная игра.	25.11. – 29.11.2024
25.	Броски в корзину одной рукой после ведения и передач в	
26.	парах. Выбор места защитника в игре на один щит.	02.12. – 06.12.2024
27.	Личные соревнования по штрафным броскам из 10 бросков.	09.12. – 13.12.2024
28.	Овладение сочетанием приемов.	
29.	Лично-командные соревнования по штрафным броскам.	
30.	Овладение сочетанием приемов.	16.12. – 20.12.2024
31.	Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	
32.		23.12. – 28.12.2024
33.	Круговая тренировка с элементами баскетбола.	08.01. – 10.01.2025

№ п/п	Содержание темы	
34.	Учебная игра с дополнительными условиями.	
35.	Овладение сочетанием приемов. Учебная игра.	13.01. – 17.01.2025
36.	Выполнение сочетания приемов	
37.	Соревнования по штрафным броскам	20.01. – 24.01.2025
38.	Круговая тренировка. Учебная игра.	
39.	Оценка техники выполнения сочетания приемов. Учебная игра 4х4.	27.01. – 31.01.2025
40.	Оценка индивидуальных действий уч-ся в нападении и защите в учебной игре 4х4.	
41.	Передача мяча 2-мя руками сверху в парах на месте.	03.02. – 07.02.2025
42.	Развитие скоростно-силовых качеств.	
43.	Подвижные игры «Пионербол».	03.02. – 07.02.2025
44.	Верхняя и нижняя передача мяча в парах.	10.02. – 14.02.2025
45.	Многократные передачи мяча над собой.	
46.	Эстафета с элементами волейбола.	
47.	Подвижная игра «Пионербол».	17.02. – 21.02.2025
48.	Верхняя и нижняя передача на точность.	

49.	Учебная игра в волейбол без подачи.	24.02. – 28.02.2025
50.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	03.03. –
51.	Тактика верхней и нижней передач мяча. Развитие ловкости.	07.03.2025
52.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	10.03. –
53.	Нижняя прямая подача. Передача мяча в зонах 6,3,2.	14.03.2025
54.	Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками.	17.03. –
55.	Учебная игра с заданием.	21.03.2025
56.	Прием мяча снизу. Сочетание первой и второй передачи мяча. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу.	31.03. – 04.04.2025
57.	Развитие быстроты и ловкости. Учебная игра.	07.04. –
58.	Оценка техники выполнения изученных приемов. Учебная игра.	11.04.2025
59.	Оценка техники изученных приемов. Подведение итогов по разделу волейбол.	14.04. –
60.	Волейбол: передача мяча сверху. Нижняя прямая подача.	18.04.2025
61.	Учебная игра с заданием.	21.04. –
62.	Прием мяча снизу двумя руками.	28.04.2025
63.	Нападающие удары.	
64.	Тактические действия в защите. Учебная игра.	05.05. –
65.	Игра в волейбол оценка техники изученных приемов.	08.05.2025
66.	Совершенствование индивидуальной технике в раннее изученных упражнениях.	12.05. – 16.05.2025
67.	Учебная игра. Волейбол.	19.05. –
68.	Итоговое занятие. Волейбол по правилам.	23.05.2025

Календарно-тематическое планирование «Спортивные игры»

№ п/п	Содержание темы	Дата проведения
1.	Передача и ловля мяча 2-мя руками от груди с места и со сменой направления.	02.09. – 06.09.2024
2.	Техника безопасности. Развитие двигательных качеств. Челночный бег 4х4.	
3.	Штрафной бросок. Учебная игра. 4х4. техника безопасности.	02.09. – 06.09.2024
4.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебная игра 4х4.	
5.	Футбол. Соревновательный метод в баскетболе.	09.09. – 13.09.2024
6.		

7.	Обучение техники вырывания и выбивания мяча.	09.09. – 13.09.2024
8.	Штрафной бросок. Учебная игра 4х4.	
9.	Волейбол. Учебная игра 6х6.	16.09. – 20.09.2024
10.	Ведение мяча с изменением направления и ловля мяча в движении.	
11.	Бросок одной и двумя руками от головы после 2-х шагов.	16.09. – 20.09.2024
12.	Личная защита по всему полю. Учебная игра 4х4.	
13.	Бросок в прыжке после ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра 4х4.	23.09. – 27.09.2024
14.	Штрафной бросок. Круговая тренировка с элементами техники баскетбола.	
15.	Бросок в прыжке после выхода и получения мяча от партнера. Учебная игра.	
16.	Упражнения для итоговой оценки. Учебная игра 5х5.	23.09. – 27.09.2024
17.	Совершенствование навыков перемещений, верхней и нижней передач мяча 2-мя руками.	
18.	Передача мяча у сетки. Развитие двигательных качеств быстроты. Учебная игра.	30.09. – 04.10.2024
19.	Передача мяча 2-мя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	
20.	Перемещение в нападении и защите без мяча и с мячом.	07.10. – 11.10.2024
21.	Бросок одной рукой в прыжке (м) и двумя руками от головы (д).	
22.	Бросок одной рукой от головы после обводки.	14.10. – 18.10.2024
23.	Бросок одной и двумя руками от головы.	
24.	Личная защита на своей половине площадки.	21.10. – 25.10.2024
25.	Личная защита по всему полю.	
26.	Учебная игра 5х5.	05.11. – 08.11.2024
27.	Выбор места защитника в игре на один щит.	
28.	Подвижная игра «Пионербол».	
29.	Ловля мяча, летящего на средней высоте.	11.11. – 15.11.2024
30.	Ловля мяча, летящего высоко. Подвижная игра «Пионербол».	
31.	Бросок одной рукой «крюком».	18.11. – 22.11.2024
32.	Финты без мяча. Учебная игра.	
33.	Финты с мячом. Учебная игра. Двойной финт.	25.11. – 29.11.2024
34.	Заслоны. Учебная игра.	
35.	Техника игры в защите. Накрывание мяча.	
36.	Учебная игра.	02.12. – 06.12.2024
	Тактика игры.	
	Индивидуальные тактические действия.	09.12. – 13.12.2024
	Групповые тактические действия.	

37.	Командные действия. Быстрый прорыв. Позиционные нападения. Учебная игра.	16.12. – 20.12.2024
38.	Подвижные игры с элементами б/б, в/б. Учебная игра.	23.12. – 28.12.2024
39.	Сущность игры волейбол. Техника игры. Стойки, перемещения, подачи.	08.01. – 10.01.2025
40.	Нападающий удар. Учебная игра.	
41.	Блокирование. Учебная игра.	13.01. –
42.	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	17.01.2025
43.	Тактика игры в защите. Учебная игра.	20.01. –
44.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития прыгучести.	24.01.2025
45.	Игры с элементами ОРУ.	27.01. –
46.	Игры с элементами баскетбола.	31.01.2025
47.	Веселые старты.	03.02. –
48.	Игры с элементами акробатики.	07.02.2025
49.	Игры на занятиях волейболом.	10.02. –
50.	Футбол. Сущность игры. Техника игры.	14.02.2025
51.	Техника игры в нападении. Передвижение.	17.02. –
52.	Удары, остановка, ведение мяча. Финты.	21.02.2025
53.	Техника игры в защите.	24.02. –
54.	Бег, отбор мяча, перехват, подкат.	28.02.2025
55.	Техника игры вратаря. Тактика игры. Подвижные игры с элементами футбола.	03.03. –
56.	Тактика игры в нападении.	07.03.2025
57.	Индивидуальные тактические действия.	10.03. –
58.	Учебная игра.	14.03.2025
59.	Командные тактические действия.	17.03. –
60.	Упражнения для развития выносливости, гибкости.	21.03.2025
61.	Настольный теннис. Техника игры. Хватки, стойки, передвижения.	31.03. –
62.	Тактика игры. Учебная игра.	04.04.2025
63.	Ведение мяча с ускорением по прямой.	07.04. –
64.	Ведение мяча по кругу.	11.04.2025
65.	Ведение мяча между стоек.	14.04. –
66.	Передача мяча в движении. Учебная игра.	18.04.2025
67.	Выбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте.	21.04. –
68.	Итоговое занятие. Игра в футбол по правилам.	28.04.2025 05.05. – 08.05.2025
		12.05. –
		16.05.2025
		19.05. –
		23.05.2025

Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29. 04. 1999г. №8.
 2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
 3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
 4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;
 5. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1236;
 6. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
-
1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
 2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
 3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
 4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
 5. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
 6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
 7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
 8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.
 9. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
 10. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
 11. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
 12. Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.

Пропито, пронумеровано и списано

печатью 12 (двенадцать) листов

Директор ГБОУ «Лицей «Коллегия»

 / Г.Ю. Гойко /

« _____ » _____ 2024

