****

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Центр дополнительного образования детей

Рассмотрена Утверждаю:

На заседании директор МОУ ДО ЦДОд

Педагогического совета Ерошина Г.В.

От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2020 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

 ОФП

 (общая физическая подготовка)

Направленность программы: спортивная

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Тощаков Владимир Васильевич

 педагог дополнтельного образования МОУ ДО ЦДОд

Брейтово

2020 год.

**Пояснительная записка**

В настоящее время проблема сохранения и поддержания здоровья учащихся вышла на государственный уровень. Наблюдается пристальное внимание к общей физической подготовке учащихся.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» имеет спортивную направленность.

**Актуальность** данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрес­сивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возмож­ностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются личностно-ориентированным подходом к тренировке.

 Цель программы - оздоровление учащихся путем повышения физической подготовленности к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

 **Задачи:**

**1. Оздоровительные задачи:**

* охрана и укрепление здоровья учащихся;
* достижение полноценного физического развития, гармоничного телосло­жения;
* повышение умственной и физической работоспособности.

**2. Образовательные задачи:**

* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей.

**3. Воспитательные задачи:**

* формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
* воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых ка­честв.

**Календарно-учебный график**

 Программа рассчитана на возрастную категорию 11-18 лет. Группа – до 15 человек. Зачисление детей по желанию и заявлению от родителей или законных представителей с предоставлением медицинской справки от врача. Программа предусматривает 144 часа в год, 4 часа в неделю. Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут с перерывом между занятиями – 10 минут.

**Формы занятий –** очная.

Программа предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях. Каждое практическое занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включаются общеразвивающие упражнения; основной, в которой выполняются упражнения из разных разделов программы (гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры); заключительной, где подводятся итоги занятия и объявляется домашнее задание.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями.

Спортивные соревнования в кружке проводятся в соответствии с планом школьных и районных соревнований.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения кружковцем одной из частей практического занятия с группой и судейства соревнований.

Здоровьесберегающая и образовательная деятельность могут и должны работать по принципу взаимодополнения. Остальные принципы будут являться производными.

**Основными критериями выполнения программных требований является:**

-состояние здоровьяи уровень физического развития занимающихся;

- повышение уровня подготовленности в соответствие с индивидуальными особенностями занимающихся;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- освоение теоретического раздела программы.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Наименование темы** | **всего** | **теорет.** | **пр. з.** |
| **1** | **Введение** | **4** | **4** | **-** |
| Значение физической культуры и спорта. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 2 | 2 | - |
| Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 2 | 2 | - |
| **2** | **Лёгкая атлетика** | **16** | **-** | **16** |
| Медленный бег. Бег на короткие дистанции | 2 | - | 2 |
| Эстафетный бег | 2 | - | 2 |
| Кросс 500 метров | 2 | - | 2 |
| Кросс 1000 метров | 2 | - | 2 |
| Прыжки в длину с разбега | 2 | - | 2 |
| Прыжки в высоту с разбега | 2 | - | 2 |
| Метание гранаты в цель на дальность | 2 | - | 2 |
| Контрольные испытания, соревнования | 2 | - | 2 |
| **3** | **Гимнастика**. | **20** | **-** | **20** |
| Строевые упражнения | 2 | - | 2 |
| Общеразвивающие упражнения без предметов | 4 | - | 4 |
| Общеразвивающие упражнения с партнёром | 2 | - | 2 |
| Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах | 4 | - | 4 |
| Акробатические упражнения | 2 | - | 2 |
| Преодоление полосы препятствий | 2 | - | 2 |
| Выполнение гимнастических упражнений | 2 | - | 2 |
| Контрольные испытания, соревнования | 2 | - | 2 |
| **4** | **Настольный теннис** | **14** | - | **14** |
| Чередование приёмов игры по заданным квадратам | 2 | - | 2 |
| Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам | 4 | - | 4 |
| Контрудары | 2 | - | 2 |
| Тактика парной игры | 2 | - | 2 |
| Варианты тактики парной игры | 2 | - | 2 |
| Контрольные соревнования | 2 | - | 2 |
| **5** | **Лыжи**. | **16** | **2** | **14** |
| Техника безопасности | 2 | 2 | - |
| Сочетание лыжных ходов | 6 | - | 6 |
| Основные элементы тактики лыжных гонок | 6 | - | 6 |
| Лыжная гонка 3-5 км. | 2 | - | 2 |
| **6** | **Пулевая стрельба**(пневматич. винтовка) | **24** | - | **24** |
| Техника безопасности при стрельбе из ПВ (из пневматической винтовки) | 2 | 2 |  |
| Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием | 2 | - | 2 |
| Изготовка для стрельбы из положения лежа. | 4 | - | 4 |
| Стрельба из положения лежа | 6 | - | 6 |
| Изготовка для стрельбы из положения стоя | 2 | - | 2 |
| Стрельба из положения стоя | 6 | - | 6 |
| Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |
| **7** | **Волейбол** | **22** | - | **22** |
| Перемещение из стойки. Передача мяча сверху двумя руками | 4 | - | 4 |
| Приём мяча снизу двумя руками | 2 | - | 2 |
| Отбивание мяча в прыжке | 2 |  - | 2 |
| Нижняя прямая подача | 2 | - | 2 |
| Нападающий удар | 2 | - | 2 |
| Тактические действия в нападении | 2 | - | 2 |
| Тактические действия в защите | 4 | - | 4 |
| Учебные игры | 2 | - | 2 |
| Контрольные игры. Судейская практика | 2 | - | 2 |
| **8** | **Футбол (юноши)** | **16** | - | **16** |
| Удары на точность, силу, дальность | 2 | - | 2 |
| Остановки мяча | 2 | - | 2 |
| Ведение мяча. Финты. | 2 |  | 2 |
| Отбор мяча | 2 | - | 2 |
| Расстановка игроков. Тактика игры в нападении. Судейская практика | 2 | - | 2 |
| Тактика игры в защите. Судейская практика | 2 | - | 2 |
| Групповые и командные действия | 2 | - | 2 |
| Соревнования с командами других кружков (или друг с другом) | 2 | - | 2 |
| **9** | **Баскетбол** | **12** | **1** | **11** |
|  | Правила игры. Передвижения | 2 | 1 | 1 |
| Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча | 2 | - | 2 |
| Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча | 2 | - | 2 |
| Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Инструкторская практика | 2 | - | 2 |
| Перехват, вырывание, забивание мяча. Целесообразное использование технических приёмов | 2 | - | 2 |
| Участие в соревнованиях | 2 | - | 2 |
| **Итого** | **144** | **11** | **133** |
| **Всего** | **144** |

**Содержание программы**

**1.Введение (4 часа)**

Значение физической культуры и спорта. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль..Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

**2. Лёгкая атлетика (16 часов)**

Совершенствование навыков медленного бега, бега на короткие дистанции, эстафетного бега, кросс в 500 м, кросс в 1000 м, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание гранаты в цель на дальность.

**Контрольные испытания. Соревнования.**

**3.Гимнастика (20 часов)**

**Строевые упражнения (4 часа)**

*Теория:* основные строевые приёмы, построения и перестроения, передвижения размыкания и смыкание.

*Практика:* выполнение строевых упражнений.

**Общеразвивающие упражнения без предметов ( 4 часа)**

*Практика:* выполнение упражнений

**Общеразвивающие упражнения с партнёром ( 2 часа)**

*Практика:* выполнение упражнений

**Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах ( 4 часа)**

*Теория:* теоретические основы выполнения упражнений на гимнастических снарядах

Практика: выполнения упражнений.

**Акробатические упражнения (2 часа)**

Теория: демонстрация упражнений:

-упоры (присев, лежа, согнувшись);

-седы (на пятках, углом);

-группировка, перекаты в группировке;

-стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);

-кувырок вперед (назад);

-«мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки;

-начальное обучение акробатическим прыжкам.

Практика: выполнения упражнений.

**Преодоление полосы препятствий( 2 часа)**

*Теория:* знакомство с этапами полосы препятствий

*Практика:* преодоления полосы препятствия на время.

**Выполнение гимнастических упражнений ( 2 часа)**

Повторение пройденных упражнений.

**Контрольные испытания, соревнования ( 2 часа)**

**4.Настольный теннис (14 часов)**

*Теория:* изучение правил, технико-тактических приёмов игры.

*Практика:* совершенствование полученных знаний на практике, игры в настольный теннис.

**5.Лыжи (16 часов)**

**Техника безопасности (2 часа)**

*Теория:* поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

**Сочетание лыжных ходов (6 часов)**

*Теория:* понятие техники и тактики лыжника-гонщика. Классификация техники способов передвижения на лыжах. Краткие сведения о тактическом применении различных способов передвижения на лыжах. Взаимосвязь техники и тактики в процессе совершенствования лыжника.

 *Практика:* строевые упражнения на лыжах. Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Выполнение строевых команд, перестроения, переноска лыж и палок под рукой на плече. Способы переворотов на месте: переступанием (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж), махом через лыжу, прыжком без опоры на палки. Игровые задания: кто лучше на снегу нарисует веер или снежинку; кто выполнит поворот прыжком на большой угол.Передвижение ступающим шагом по неглубокому и глубокому снегу; по пологому склону (2 - 4°) прямо; обходя деревья, кусты и другие препятствия. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину (на равнине и под небольшой уклон).

**Основные элементы тактики лыжных гонок (6 часов)**

*Теория:*значение правильной техники для достижения высоких спор­тивных результатов. Основные классические способы передви­жения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, ру­ками при передвижении попеременным двушажным и одновре­менными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двушажного и одновременных лыжных ходов.Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах.

*Практика:*выполнение техники лыжных ходов

**Лыжные гонки 3-5 км (2 часа)**

Упражнения для оценки разносторонней физической подго­товленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП и по лыжным гонкам на дистанциях 3-5 км.

**6.Пулевая стрельба (24 часа)**

**Техника безопасности при стрельбе ( 2 часа)**

*Теория:* знание основ теории стрельбы – фундамент подготовки стрелка. Это значит, что получая первоначальные знания, стрелки должны иметь представление о физической культуре и спорте, о значении для стрелка физической, морально-волевой и психологической подготовленности, ознакомиться с историей пулевой стрельбы. Важно усвоить необходимость неукоснительного соблюдения мер безопасности, знать из каких видов оружия выполняются различные упражнения, правила соревнований; твердо усвоить общие основы техники выполнения выстрела, сведения о баллистике, гигиене, профилактике заболеваний.

**Подготовка к стрельбе, правила ухода за оружием (4 часа)**

*Теория:*общая физическая подготовка. Прежде чем приступить к изучению основ технической подготовки стрелка, новички должны узнать и твёрдо запомнить главное – правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Неукоснительно соблюдать их обязан каждый, кто берёт в руки оружие. Усвоение знаний проверяется и оценивается. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

**Изготовка для стрельбы из положения лёжа (2 часа)**

*Теория:* правила безопасности при стрельбе из положения лежа,

основы технической подготовки стрелка, правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

**Стрельба из положения лёжа ( 6 часов)**

*Практика:*

Техника стрельбы из положения лёжа

**Изготовка для стрельбы из положения стоя (2 часа)**

*Теория:* правила безопасности при стрельбе из положения стоя,

основы технической подготовки стрелка, правила поведения в местах занятий стрельбой и меры безопасности при обращении с оружием. Правила ухода за оружием. Основные техники выполнения выстрела

**Стрельба из положения стоя ( 6 часов)**

 *Практика:*

Техника стрельбы стоя

**Участие в соревнованиях (2 часа)**

Участие в командных играх.

**7.Волейбол ( 22 часа)**

*Теория:* изучение правил, тактических приемов игры

*Практика:*Физическая подготовка. Учебные игры.

**8.Футбол (16 часов)**

*Теория:* изучение правил, тактических приемов игры

*Практика:* удары по мячу ногой (правой и левой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки ко­мандной борьбы, учебные игры.

**9.Баскетбол (12 часов)**

*Теория:* правила, тактические приемы и основные элементы техники передвижения игрока по пло­щадке в баскетболе.

*Практика:*Физическая подготовка. Учебные игры.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. *Используемый инвентарь:* гимнастические палки, скамейки, об­ручи, скакалки; набивные мячи 1-2 кг; эстафетные палочки; баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи. Снаряды: малые мячи 150 грамм, гранаты 300 грамм. Оборудование: барьеры, гимнастические маты, стойки для прыжков в высоту, гимнастический мост, канаты, стартовые колодки, высокая и низкая перекладины.
2. *Спортивный зал для занятий*
3. *Пришкольный участок для занятий*

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

к моменту завершения программы обучающиеся должны**знать:**

**-** значение физической культуры и спорта в укреплении здоровья;

**-** овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта;

-закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,

-основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,

 -основы организации и проведения соревнований,

-формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**уметь:**

-наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;

-владеть техникой движений;

-самостоятельно проводить занятия;

-разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;

 -выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

**Формы промежуточной и итоговой аттестации**

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

1. Первое тестирование (сентябрь- октябрь) – определение исходного состояния обучающегося.
2. Второе, третье тестирование (декабрь, май) – определение эффективности применяемых нагрузок.

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

1. Текущее тестирование проводится за 1 – 1,5 недели до начала соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствия контрольные нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

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

**Бег на 30 метров.** Проводится с низкого старта после 10-15 минутной разминки на дорожке стадиона или спортивного зала. В каждом забеге учувствуют не менее 2–х испытуемых, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды по ручному секундомеру. Разрешается только одна попытка.

**Тройной прыжок с места.** И.п. такое же, как при выполнении прыжков в длину с места. Упражнение выполняется вначале толчком двумя ногами со взмахом рук с последующим приземлением и отталкиванием попеременно левой и правой ногой. Приземление производится одновременно на обе ноги. Испытуемому после пробного прыжка дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Бег.** Проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется в соответствие с правилами соревнований по легкой атлетике. Тестирование осуществляется в следующей последовательности:

1 день **–** бег на 30 м, прыжки, без 300 м;

2 день – бег на 1000 м.

Если тестирование необходимо провести в один день, то бег на длинную дистанцию должен быть последним, а перед забегом необходимо дать обучающимся достаточный отдых.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Группа | 30м н/с дев | 30 н/с юн | Тройной прыжок с места | 1000 метров | 300 метров |
| дев | юн | дев | юн | дев | юн |
| 10-11 | НП1 г.о. | 5,6 | 5,3 | 5.00 | 5.20 | 4.20 | 4.10 | 58,0 | 54,0 |
| 11-12 | НП2 г.о. | 5,4 | 5,1 | 5.20 | 5.40 | 4.10 | 4.00 | 55,0 | 52,0 |

**График бега на дистанцию 3000 м**

|  |  |
| --- | --- |
| Время по отрезкам дистанции мин., сек | План рез-т |
| 500м | 1000м | 1500м | 2000м | 2500м | 3000м |
| 1,45 | 3,35 | 5,20 | 7,10 | 8,50 | 10,40 |
| 1,50 | 3,45 | 5,45 | 7,40 | 9,45 | 11,40 |
| 1,55 | 3,50 | 5,50 | 7,55 | 10,00 | 11,50 |
| 1,55 | 4,00 | 6,00 | 8,05 | 10,10 | 12,00 |
| 2,00 | 4,00 | 6,05 | 8,10 | 10,15 | 12,15 |
| 2,00 | 4,10 | 6,15 | 8,20 | 10,25 | 12,40 |

**График бега на 1000 бега**

|  |  |
| --- | --- |
| Время по отрезкам дистанции мин., сек | План рез-т |
| 250м | 500м | 750м | 1000м |
| 0,37 | 1,20 | 2,10 | 3,00 |
| 0,40 | 1,25 | 2,20 | 3,15 |
| 0,47 | 1,40 | 2,35 | 3,40 |
| 0,50 | 1,45 | 2,40 | 3,50 |
| 0,50 | 1,50 | 2,45 | 4,00 |
| 0,55 | 2,05 | 3,15 | 4,30 |

**Литературные источники**

**Список литературы для родителей:**

1. В.Казанская.Подросток.Трудностивзросления http://www.kcpmss.ru
2. Вавилова Е. Н. Укрепление здоровья детей. – М.: Просвещение, 1986.
3. Кон И.С. Психология юношеского возраста. – М.: Просвещение, 1979
4. Михайлов В., Палько А. Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия, 1985
5. Теленчи В. И. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение, 1987.

**Использованные информационные источники**

1. СанПиН 2.4.4.3172-14.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

**Литература для педагога**

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов,
Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и
спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, обра­зование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов B.C., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спор­тивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юно­шеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: ACT, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлети­ческим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факуль­тет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. 10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

**Литература для учащихся**

 1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

 5. Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.

 6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.

7.Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.

 8.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.