Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Белоярская средняя школа»

Принято: Согласовано:

На заседании ШМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

классных руководителей Зам. директора по ВР

от 27.08.2015 г., №1. Маркова О.Э.

Утверждено приказом по школе от 28.08.2015 г. № \_\_\_\_\_

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности учащихся**

 **«Олимпийские старты»**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

Класс- 3-4

Сроки реализации- 2 года

Количество часов – 210 часов

Уровень\_- базовый

Учитель – Дуркина Г.А.

с. Белый Яр

 2015 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Данная модифицированная программа составлена на основе** авторской учебной программы Олимпийские старты 1-11 классы Спортивно-оздоровительная деятельность. Колганова Е. П. , Колганова С. П., Соколова Л., А., Ласкина Л.Д., и др., с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, нормативно-правовых документов:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»
* СанПиН,2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002),раздел2.9
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ№220\11-13 от 20.02.1999)
* Положение о внеурочной деятельности МБОУ «Белоярская СШ»

Содержание программы курса тесно интегрировано с воспитательными мероприятиями в рамках плана воспитательной работы школы и способствует его реализации.

**Реализация программы курса рассчитана на два этапа:**

1 этап – 3 класс

Первый этап («предварительной подготовки» 1 год обучения) - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к лёгкой атлетике.

2 этап – 4 класс

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения)-
предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики лёгкой атлетики.

Данные этапы взаимосвязаны, те учащиеся, которые на первом этапе заинтересуются спортом, смогут на втором этапе улучшить свою физическую подготовку и определиться с выбором, того вида спорта, которым они захотят заниматься в дальнейшем.

**Актуальностью** программы определяется необходимостью укрепления здоровья здоровья учащихся, совершенствования их физических качеств, что в свою очередь будет способствовать развитию мышления, творчества и самостоятельности, формированию интереса к спорту, потребности в систематических занятиях различными видами спорта, стремление показывать более высокие результаты и приобщение детей к идеалам олимпизма.

**Практическая значимость** программы заключается в том, что её содержание будет способствовать дополнительной подготовке учащихся к сдаче норм ГТО. Укрепление здоровья учащихся будет способствовать успешности учащихся по школьным общеобразовательным предметам.

**Цель курса:** Укрепление физического здоровья младших школьников через создание здоровьесберегающей среды.

**Задачи курса:**

Обучающие:

 \*формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

Воспитательные:

\*развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

Развивающие:

\*укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Занятия в рамках программы проводятся, в **форме** спортивной секции: тренировок, игр, часов здоровья, товарищеских встреч, экскурсий, соревнований. Занятия проводятся, как в спортивном зале, так и на открытом воздухе (в тёплое время года).

**Программа предназначена для** учащихся 3-х и 4-х классов, т.е. начальной ступени обучения. Количественный состав группы 12-15 человек. Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности, которая и будет реализовываться через занятия курса. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). В настоящее время психологи, врачи, педагоги сталкиваются в своей практике с множеством психологических проблем у детей младшего школьного возраста. Это проблемы повседневной жизни, связанные с трудностями развития и приспособления личности, дисгармонией межличностных отношений, социальными девиациями, возрастными кризисами. Нормированная двигательная активность будет способствовать устранению негативных психических проявлений, что в свою очередь положительно отразится и на успеваемости учащихся по предметам.

**Дети на занятия набираются** в добровольном порядке, по заявлению родителей.

**На реализацию программы курса отводится 210 часов.** Общее число часов в год 105; Периодичность занятий - три раза в неделю. Продолжительность одного занятия -35-45 минут. Количество внеаудиторных занятий- 90%. Содержание занятий курса расширяет познания учащихся в области физической культуры, истории, географии, биологии.

**Прогнозируемые результаты:**

*Воспитательные результаты* 3 класс *-* результаты первого уровня (приобретение школьниками социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения, о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям, об ответственности за свои поступки, слова, мысли, за свое физическое и душевное здоровье, о неразрывности связи внутреннего мира человека и его окружения. 4 класс - результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих людей, к спорту, физкультуре, к природе.

Освоение курса «Олимпийские старты» вносит существенный вклад в достижение *личностных результатов* начального образования, а именно:

1.формирование установки на здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям спортом;

2.развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками;

3.развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживания чувствам других людей.

Курс «Олимпийские старты» играет значительную роль в достижении *метапредметных результатов*.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

* Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
* умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

*Предметные результаты освоения программы курса:*

Реализация программы позволит расширить знания учащихся по здоровьесбережению и познакомиться с некоторыми видами физических упражнений, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга. Учащиеся смогут улучшить показатели физического развития, выполнить нормативные показатели.

СИСТЕМА ОТСЛЕЖИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Результаты | Система отслеживания результатов | Критерии оценивания | Периодичность |
| 2 | Формирование интереса к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;  | Система посещений занятий курса. | Кол-во пропусков – не более 5% | Ежедневно/По итогам года |
| 3 | Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; | Количество уроков пропусков по болезни | Количество пропусков уроков по болезни не более 5% | Ежедневно/По итогам года  |
| 4 | Улучшение показателей физического развития | Спортивное тестирование | См. Контрольно-измерительные материалы из учебно-методического пособия авторы: Верхлин В.Н., Воронцов К.А. | Один раз в полугодие (начало и конец года) |
| 5 | Освоение приёмов некоторых спортивных игр и спортивных упражнений, комплексы физических упражнений; технику безопасности при выполнении тех или иных упражнений. | Спортивные соревнования«Малые Олимпийские игры» | Активное участие в соревнованиях на уровне группы и на уровне школы | По плану воспитательной работы школы.Согласно календарно-тематическому планированию |
| Разминки перед тренировкой. | Учащийся может самостоятельно провести разминку используя отработанный комплекс упражнений | Каждая тренировка – 4 класс |
| 6 | Выполнение нормативных показателей | Сдача норм ГТО | Серебряный и золотой значок | Один раз в год (конец года) |

**Содержание программы**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНО с содержанием материала уроков физической культуры и частично включает в себя игры и эстафеты. Наряду с этим в программу внеурочной деятельности включены занятия по истории олимпийского движения. ребята знакомятся с историей возникновения Олимпийских игр, с проведением Олимпийских игр современности, а также с известными российскими чемпионами Олимпийских игр. Занятия первого года обучения поделены на три блока каждый из последующий блок сложнее предыдущего.

**Содержание программы 3 класс – 105 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Основные виды учебной деятельности** |
| I | Введение (3ч)  | Приобретают опыт взаимодействия со взрослыми и детьми, осваивают основные этикетные нормы, учатся правильно выражать свои мысли и чувства. Учатся соблюдать правила техники безопасности. |
| II | Теоретические сведения (основы знаний) (6ч) | Объясняют влияние режима и рациона питания, питьевого режима, двигательной активности, эмоционального состояния, гигиенических норм на здоровье человека.  |
| III | Общая физическая подготовка (21ч) | Осваивают системы упражнений, направленных на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса, укрепление и развитие мышц брюшного пресса, укрепление и развитие мышц спины. Развивают навыки растяжения и расслабления. Осваивают системы упражнений, направленных на развитие подвижности суставных сочленений: Называют изученные движения. Описывают технику выполнения движений. |
| IV | Специальная физическая подготовка (54ч) | Называют и объясняют изученные термины. Объясняют значение осанки, красивой походки и предварительного разогрева мышц. Осваивают различные виды движений (на формирование правильной осанки, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени, на равновесие, на гибкость, акробатические упражнения, на месте и в движении, у опоры, в различных исходных положениях, с предметами, с партнерами. Учатся контролировать работу различных групп мышц, расслабление и напряжение. Учатся выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Учатся взаимодействовать с партнером. |
| V | Дыхательные упражнения (4ч) | Учатся контролировать свое дыхание. Учатся соотносить дыхание и движение. Формирование ценностного отношения дыханию: дыхание – акт единения с природой. |
| VI | Упражнениря на расслабление (3ч) | Учатся контролировать напряжение и расслабление. Учатся взаимодействовать с партнером. |
| VII | Самоконтроль и психорегуляция (4ч) | Учатся осуществлять самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, частоте сердечных сокращений, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения .Учатся измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Учатся измерять показатели развития физических качеств. |
| VIII | Самомассаж и взаимомассаж (4ч) | Объясняют назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности). Учатся взаимодействовать с партнером. Учатся относиться ответственно к своему здоровью и к здоровью других людей. |
| IX | Контрольные испытания и показательные выступления (5ч) | Приобретают опыт показательных выступлений (сольных и в группе), учатся организовывать коллективные мероприятия: ставить цели, планировать, распределять роли. Учатся принимать на себя ответственность за проведение данных мероприятий. |

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

**Блок 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Содержание занятия/форма** | **Планируемые результаты** |
| по плану | по факту |
| **УУД** | **Личностные** |
| **Вводное занятие (1ч)** |
| 1 |  |  | Вводное занятие.Инструктаж по ТБ. | Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.Беседа-практикум | Р: Принимать и сохранять учебную задачу; П: организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;К.: умение задавать вопросы | Доброжелательность и эмоциональная отзывчивость, управление своими эмоциями. |
| **Раздел II. Теоретические сведения (основы знаний) (6ч)** |
| 2-3 |  |  | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | Здоровье физическое, психическое и душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.Беседа-практикум | Р.: составление плана и последовательности действий; П.: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; К: выявление, идентификация проблемы | Установка на здоровый образ жизни |
| 4-5 |  |  |  Влияние питания на здоровье. | Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.Беседа-практикум |
| 6-7 |  |  |  Гигиенические и этические нормы. | Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях). Беседа-практикум |
| **Раздел III. Общая физическая подготовка (21ч)** |
| 8 |  |  | Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Игра | Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения.Тренировка  | Р.: способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию; П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К. поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта  | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, сознательное отношение к занятиям. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 9 |  |  | Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. Игра | Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; Тренировка |
| 10 |  |  | Сочетание ходьбы с дыханием. Игра | Сочетание ходьбы с дыханием. Тренировка |
| 11 |  |  | Упражнения в беге. Тренировка | Упражнения а беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом, спиной вперед; с различными движениями рук, с подскоками с изменением темпа.Соревнование |
| 12 |  |  | Упражнения для плечевого пояса и рук на месте. | Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях.Тренировка |
| 13 |  |  | Упражнения для плечевого пояса и рук в движении. | Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях, в движении. Тренировка |
| 14 |  |  | Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами. | Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами). Тренировка |
| 15 |  |  | Упражнения для плечевого пояса и рук с партнером.  | Упражнения для плечевого пояса и рук в различных исходных положениях с партнером. Тренировка |
| 16 |  |  | Упражнения для ног на месте, у опоры. | Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях, у опоры. Тренировка |
| 17 |  |  | Упражнения для ног в движении. | Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях в движении. Тренировка |
| 18 |  |  |  Упражнения для ног с предметами. | Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях с предметами . Тренировка |
| 19 |  |  | Упражнения для ног с партнерами. | Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях с партнером. Тренировка |
| 20 |  |  | Упражнения для туловища на месте. | Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, на боку) Тренировка |
| 21 |  |  | Упражнения для туловища у опоры.  | Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях у опоры Тренировка |
| 22 |  |  | Упражнения для туловища в движении. | Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях в движении Тренировка |
| 23 |  |  | Упражнения для туловища с предметами.  | Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях с предметами Тренировка |
| 24 |  |  | Упражнения для туловища с партнером. | Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях с партнером. |
| 25 |  |  |  Комплексы общеразвивающих упражнений на месте, у опоры. | Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение). Тренировка |
| 26 |  |  | Комплексы общеразвивающих упражнений в движении. | Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений в движении. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение). Тренировка |
| 27 |  |  | Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами.  | Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений, с предметами. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение). Тренировка |
| 28 |  |  | Комплексы общеразвивающих упражнений с партнером. | Комплексы общеразвивающих упражнений. На месте в различных исходных положениях, с чередованием исходных положений с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов общеразвивающих упражнений (под музыкальное сопровождение). Тренировка |
| **IV. Специальная физическая подготовка (54ч)** |
| **IV. 1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. (13ч)** |
| 29-31 |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях. Тренировка | Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог | Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы. |
| 32-34 |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у стены. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях, у стены. Тренировка |
| 35 |  |  | Резервное время. Закрепление изученных упражнений. | Закрепление изученных упражнений. Тренировка |

**Блок 2.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Планируемые результаты** |
| по плану | по факту |
| **УУД** | **Личностные** |
| **Раздел I. Безопасность (1ч)** |
|  |  |  | Вводное занятие.Инструктаж по ТБ. | Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Тренировка | Р: Принимать и сохранять учебную задачу; П: организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;К.: умение задавать вопросы | Доброжелательность и эмоциональная отзывчивость, управление своими эмоциями. |
| **IV. Специальная физическая подготовка (54ч) (продолжение)** |
| **IV. 1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (продолжение)** |
| 2-3 |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у зеркала. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения у зеркала. | Р.: составление плана и последовательности действий; П.: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; К: выявление, идентификация проблемы | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, сознательное отношение к занятиям. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. |
| 4 |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с закрытыми глазами. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с закрытыми глазами. Тренировка |
| 5-6 |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с самоконтролем и взаимным контролем. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с самоконтролем и взаимным контролем. Тренировка |
| 7-8 |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами. |
|  |  |  | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами. | Формирование навыка правильной осанки. Упражнения с предметами. |
| 9 |  |  | Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. | Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж Тренировка. |
| **IV. 2. Укрепление мышечного корсета (12ч)** |
| 10-11 |  |  | Упражнения на месте в различных исходных положениях: стоя, сидя. | Упражнения на месте в различных исходных положениях: стоя, сидя. | Р.: способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию; П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К. поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта | Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы. |
| 12-13 |  |  | Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку. | Упражнения на месте в различных исходных положениях: лёжа на спине, на животе, на боку. Тренировка |
| 14-15 |  |  | Упражнения на месте в различных исходных положениях: у опоры. | Упражнения на месте в различных исходных положениях: у опоры. Тренировка |
| 16-17 |  |  | Упражнения на месте в различных исходных положениях: в движении. | Упражнения на месте в различных исходных положениях: в движении. |
| 18-19 |  |  | Упражнения на месте в различных исходных положениях: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). | Упражнения на месте в различных исходных положениях: с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами). Тренировка |
| 20-21 |  |  | Упражнения на месте в различных исходных положениях: с партнером. | Упражнения на месте в различных исходных положениях: с партнером. Тренировка |
| **IV. 2.Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (10ч.)** |
|  22-23 |  |  | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры. | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения у опоры. | Р.: самоконтроль при выполнении упражнений, П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К.: умение вести диалог | Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы. |
| 24-25 |  |  |  Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении.  |  Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения в движении. Тренировка  |
| 26-27 |  |  | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалками. | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалками. |
| 28-29 |  |  |  Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с мячами. |  Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с мячами. Тренировка |
| 30-31 |  |  |  Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с обручами. |  Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения с обручами. Тренировка |
| **IV. 3**.**Упражнения на равновесие (4 ч).** |
| 32 |  |  |  Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных). |  Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных). Тренировка | Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог | Учебно – познавательный интерес к новому учебному материалу. Навыки сотрудничества, уважительное отношение к иному мнению, самооценка работы. |
| 33 |  |  |  Упражнения на равновесие на носках. |  Упражнения на равновесие на носках. |
| 34 |  |  |  Упражнения на равновесие с поворотами в движении. |  Упражнения на равновесие с поворотами в движении. |
| 35 |  |  |  Резервное время. Закрепление изученных упражнений. |  Резервное время. Закрепление изученных упражнений. Тренировка |

**Блок 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | **Планируемые результаты** |
| по плану | по факту |
| **УУД** |
| **Раздел I. Вводное занятие (1ч)** |
| 1 |  |  | Вводное занятие.Инструктаж по ТБ. | Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Беседа-практикум | Р: Принимать и сохранять учебную задачу; П: организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;К.: умение задавать вопросы |
| **IV. Специальная физическая подготовка (ч) (продолжение)** |
| **IV. 4. Упражнения на равновесие (3ч)** |
| 2-3 |  |  | Упражнения на равновесие с предметами. | Упражнения на равновесие с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами). Тренировка | Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог |
| 4 |  |  | Упражнения на равновесие с партнером. | Упражнения на равновесие с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического. Тренировка |
| **IV. 5. Упражнения на гибкость (7ч)** |
| 5-6 |  |  | Воспитание гибкости позвоночника. | Воспитание гибкости позвоночника с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Тренировка | Р.: способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию; П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К. поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта |
| 7-8 |  |  | Воспитание гибкости тазобедренных суставов. | Воспитание гибкости тазобедренных суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Тренировка |
| 9-10 |  |  | Воспитание гибкости голеностопных суставов. | Воспитание гибкости голеностопных суставов с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Тренировка |
| 11 |  |  | Воспитание выворотности в плечевых суставах. | Воспитание выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Тренировка |
| **IV. 6. Акробатические упражнения (5ч)** |
| 12 |  |  | Стойка на лопатках. | Стойка на лопатках. Повторение изученных упражнений. Тренировка | Р.: самоконтроль при выполнении упражнений, П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К.: умение вести диалог |
| 13 |  |  | Мост, перекаты. | Мост, перекаты. Повторение изученных упражнений. Тренировка |
| 14 |  |  | Кувырки. | Кувырки. Повторение изученных упражнений. |
| 15 |  |  | Стойка на руках у стены. | Стойка на руках у стены. Повторение изученных упражнений. Тренировка |
| 16 |  |  | Соединение элементов. | Соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику. Тренировка |
| **V. Дыхательные упражнения (4ч)** |
| 17 |  |  | Упражнения на согласование движений и дыхания. | Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания. Тренировка | Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог |
| 18 |  |  | Упражнения с задержкой и усилением дыхания. | Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения с задержкой и усилением дыхания. |
| 19 |  |  | Упражнения на развитие носового дыхания. | Упражнения на развитие носового дыхания. Комплексы дыхательных упражнений. Тренировка |
| 20 |  |  | Упражнения на развитие носового дыхания.. | Упражнения на развитие носового дыхания ( грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание). Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт соединения с природой. Тренировка |
| **V1. Упражнения на расслабление (3ч)** |
| 21 |  |  | Упражнения на расслабление в различных исходных положениях. | Упражнения на расслабление в различных исходных положениях ( лежа, сидя, стоя), в передвижении. Тренировка | Р.: составление плана и последовательности действий; П.: выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; К: выявление, идентификация проблемы |
| 22 |  |  | Упражнения на расслабление активные и пассивные. | Упражнения на расслабление активные и пассивные, локальные и общие. Тренировка |
| 23 |  |  | Упражнения на расслабление с партнером. | Упражнения на расслабление с партнером. Тренировка |
| **VII. Самоконтроль и психорегуляция (4ч)** |  |  |
| 24 |  |  | Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. | Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. Повторение изученных движений. Тренировка | Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог |
| 25 |  |  | Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания. | Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания. Повторение изученных движений. Тренировка |
| 26 |  |  | Самоконтроль по голосу и речи, по особенностям поведения. | Самоконтроль по голосу и речи, по особенностям поведения. Повторение изученных движений. |
| 27 |  |  | Психорегуляция. Способы психорегуляции. | Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные). Тренировка |
| **VIII. Самомассаж и взаимомассаж.** |  |  |
| 28 |  |  | Назначение массажа. Гигиенические требования. | Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности), показания и противопоказания к применению, гигиенические Тренировка требования к проведению массажа. | Р.: планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;П.: анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; К.: умение правильно выражать свои мысли, вести диалог |
| 29 |  |  | Приемы массажа. | Приемы массаж в различных исходных положения массируемого (лежа, сидя, стоя). Активные и пассивные приемы массажа. Тренировка |
| 30 |  |  | Массаж различных мышечных групп. | Массаж различных мышечных групп. Тренировка |
| **IX. Контрольны испытания и показательные выступления (6ч)** |  |
| **IX.1. Физкультурный праздник «Малые Олимпийские игры» (3ч)** |  |
| 31 |  |  | Соревнования по физической подготовке: тесты на гибкость позвоночника. | Соревнования по физической подготовке: тесты на гибкость позвоночника (наклоны вперед из положения сидя), гибкость (выносливость) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов) | Р.: способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию; П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К. поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта |
| 32 |  |  | Соревнования по физической подготовке: тесты на силовую выносливость. | Соревнования по физической подготовке: тесты на силовую выносливость: сила мышц ног – прыжок в длину с места, силовая выносливость мышц брюшного пресса. |
| 33 |  |  | Соревнования по физической подготовке: тесты накоординацию и равновесие. | Соревнования по физической подготовке: тесты на координацию движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого). Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами. |
| **IX.2. Праздник здоровья (2ч)** |  |  |
| 34-35 |  |  | Показательные выступления. | Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку. на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости). | Р.: способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию; П.: обнаружение ошибок при выполнении упражнений, отбор способов их исправления; К. поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта |

**Содержание программы. 4 класс. 105 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Описание | Количество часов |
| Теорет. | Практ. | Всего |
|  | (ЗОЖ)Гигиена, предупреждение травм, ТБ, режим дня, самоконтроль, упрощенные правила судейства, умение самостоятельно заниматься физкультурой, тестирование и мониторинг здоровья, экскурсии. |  | 14 | 6 | 20 |
|  | Футбол (Ф) |  | 1 | 8 | 9 |
|  | Подвижные игры (П/И) |  | 2 | 20 | 22 |
|  | Коньки (К) |  | 3 | 11 | 14 |
|  | Баскетбол (Б) |  | 1 | 17 | 18 |
|  | Пионербол (П). |  | 1 | 8 | 9 |
|  | Лёгкая атлетика (Л) |  | - | 6 | 6 |
|  | Спортивные соревнования(С/С) «Олимпийские старты» |  | - | 7 | 7 |
|  | Итого: |  | 22 | 88 | 105 |

**Календарно-тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | **Тема занятия** | **Содержание занятия** | теория | практика | Виды деятельности | Результат | Дата |
|  | Родительское собрание «Гигиенические требования к занятиям по ОФП. ЗОЖ. Планирование работы по ОФП» | ЗОЖ | 1 |  | Круглый стол |  |  |
|  | Техника безопасности на занятиях по ОФП. Удар по неподвижному мячу. | Ф |  | 1 | Игра «Удар» |  |  |
|  | Удар по мячу с подачи. | Ф |  | 1 | Соревнование «Меткий удар» |  |  |
|  | «Режим дня, его значение». | ЗОЖ | 1 |  | Беседа |  |  |
|  | Удар по мячу на точность | ф |  | 1 | Соревнование «Меткий удар» |  |  |
|  | Ведение мяча – обводка стоек. | Ф |  | 1 | Соревнование «Самый ловкий» |  |  |
|  | Тестирование и мониторинг здоровья. | ЗОЖ |  | 1 | Игра «Будь здоров» |  |  |
|  | Жонглирование мячом. | Ф |  | 1 | Соревнование «Самый ловкий» |  |  |
|  | Осенний кросс. | С/С |  | 1 | Соревнование «Самый выносливый» |  |  |
|  | Удар неподвижного мяча с 11 метров. | Ф |  | 1 | Соревнование «Меткий удар» |  |  |
|  | Самоконтроль при физических занятиях. | Ф | 1 |  | Игра «Внимание» |  |  |
|  | Удар мяча головой. | Ф |  | 1 | Соревнование «Меткий удар» |  |  |
|  | Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность. | Ф |  | 1 | Соревнование «Кто дальше» |  |  |
|  | Экологическая экскурсия по селу. | ЗОЖ |  | 1 | экскурсия |  |  |
|  | Плановый медицинский осмотр учащихся специалистами ЦРБ. | ЗОЖ | 1 |  | «Будь здоров» |  |  |
|  | «Салки-догонялки» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | Салки «Ноги на весу» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | «Правила здоровья» | ЗОЖ | 1 |  | Круглый стол |  |  |
|  | «Мышеловка» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | «Метко в цель» | П/И |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | Создание картотеки подвижных игр. | П/И | 1 |  | Проект |  |  |
|  | Создание картотеки подвижных игр. | П/И | 1 |  | Проект |  |  |
|  | Беседа «Аптека на подоконнике». | ЗОЖ | 1 |  | Экскурсия |  |  |
|  | «Охотники и утки» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | «Третий лишний» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. Беседа «Осторожно – тонкий лёд!» | ЗОЖ | 1 |  | Беседа-практикум |  |  |
|  | «Кто быстрее?» | П/И |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | «Земля, вода, воздух» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | *ЗОЖ - виды закаливания.* | ЗОЖ | 1 |  | Беседа-практикум |  |  |
|  | «Попади мячом в цель» | П/И |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | «Гонка мячей в колоннах» | П/И |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | Беседа «Одевайся по погоде». | ЗОЖ | 1 |  | Беседа-практикум |  |  |
|  | «Догони мяч» | П/И) |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | «Мяч в стенку» | П/И) |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | Что такое лёгкая атлетика. | Ш |  | 1 | Беседа-практикум |  |  |
|  | «Прокати мяч» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | «День и ночь» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | Инструктаж по ТБ. «В мороз». | ЗОЖ | 1 |  | Беседа-практикум |  |  |
|  | «Охотники и утки» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | «Белки, орехи, шишки» | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | «Поединок на ракетках» | П/И |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | Подвижные игры на свежем воздухе | П/И |  | 1 | Игра |  |  |
|  | Спортивные соревнования «Папа, мама, я – спортивная семья». | С/С |  | 1 | Соревнование |  |  |
|  | Коньки. Характеристика инвентаря. | К | 1 |  | Беседа-практикум |  |  |
|  | Упражнения на координацию  | К |  | 1 | Практикум |  |  |
|  | Упражнения на координацию | К |  | 1 | практикум |  |  |
|  | Навыки конькового хода. | К |  | 1 | Тренировка |  |  |
|  | Навыки катания на коньках | К | 1 |  | тренировка |  |  |
|  | Имитационные упражнения | К |  | 1 | тренировка |  |  |
|  | Имитационные упражнения  | К |  | 1 | Соревнования |  |  |
|  | Имитационные упражнения. | К | 1 |  | практикум |  |  |
|  | Имитационные упражнения | С/С |  | 1 | тренировка |  |  |
|  | техника отталкивания по прямой; | К |  | 1 | тренировка |  |  |
|  |  Техника катания по кругу  | К |  | 1 | тренировка |  |  |
|  | сочетание отталкивание со скольжением на одном коньке. | К |  | 1 | тренировка |  |  |
|  | сочетание отталкивание со скольжением на двух вместе  | К |  | 1 | Тренировка |  |  |
|  | Техника поворотов и торможения | К |  | 1 | тренировка |  |  |
|  | Соревнование «Рождественский лёд» | Л |  | 1 | Соревнования и показательные выступления |  |  |
| 1.
 | ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. | Б | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Ведения мяча с заданием.  | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Военно-спортивный праздник Дню защитника Отечества «Веселые старты». | С/С |  | 1 |  |  |  |
|  | Диспут. «Дети и компьютеры.» | ЗОЖ | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Устный журнал «Вредные привычки» | ЗОЖ | 1 |  |  |  |  |
|  | Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.  | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Час настольных игр. Шашки | Ш |  | 1 |  |  |  |
|  | Час настольных игр. Шашки | Ш |  | 1 |  |  |  |
|  | Первенство школы по шашкам. | С/С |  | 1 |  |  |  |
|  | Бросок со штрафной линии. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Игра 2 на 2 на одно кольцо. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника передвижения. Ведения мяча с заданием.  | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Передача мяча в движении. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Ролевая игра «Рациональное питание» | ЗОЖ | 1 |  |  |  |  |
|  | Техника передвижения (остановки).  | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника владения мячом(ловля мяча двумя руками высокого мяча).  | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо. | Б |  | 1 |  |  |  |
|  | Беседа «Как вести себя в случае пожара» | ЗОЖ | 1 |  |  |  |  |
|  | Викторина по противопожарной безопасности. | ЗОЖ | 1 |  |  |  |  |
|  | **Пионербол** с одним мячом. | П | 1 |  |  |  |  |
|  | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
|  | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
|  | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
| 91-92 | «Товарищеские соревнования по пионерболу» | П |  | 2 |  |  |  |
| 93. | Тестирование и мониторинг здоровья. | ЗОЖ |  | 1 |  |  |  |
| 94. | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
| 95. | Участие в общешкольном кроссе на 2 км. | С/С |  | 1 |  |  |  |
| 96 | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
| 97. | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
| 98. | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
| 99. | Пионербол с одним мячом. | П |  | 1 |  |  |  |
| 100. | Царица спорта. Лёгкая атлетика. «Прыжки с места» | Л |  |  |  |  |  |
| 101. | Царица спорта. Лёгкая атлетика. «Прыжки с разбега» | Л |  |  |  |  |  |
| 102. | Царица спорта. Лёгкая атлетика. «Бег» | Л |  |  |  |  |  |
| 103-105. | «Малые олимпийские игры» | С/С |  | 3 |  |  |  |

**ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:**

*Список литературы для учащихся:*

*Список литературы для учителя:*

*Интернет – ресурсы:*

[www.sportykid.ru](http://www.sportykid.ru)

www.100let.net

**Материально-техническое оснащение:**

гимнастические обручи; гимнастические палки; скакалки; гимнастические маты;

**ЛИТЕРАТУРА ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПЕДАГОГОМ:**

1. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Киселёв П.А., Киселёва С.,Б., Киселёва Е.,П., 2013 ООО «ПЛАНЕТА»,2013.
2. Олимпийские старты 1-11 классы Спортивно-оздоровительная деятельность. Колганова Е. П. , Колганова С. П., Соколова Л., А., Ласкина Л.Д., и др. издательство «УЧИТЕЛЬ» 2013г.
3. Контрольно-измерительные материалы из учебно-методического пособия авторы: Верхлин В.Н., Воронцов К.А, ООО ВАКО 2012 г.

**ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Всё о спорте [Текст] / авт.-сост. Г. Михалкин. – М.: Астрель; АСТ, 2000. – 155 с.: ил. – (Для мальчиков);
2. Малов, В. И. 100 великих спортивных достижений [Текст] / В. И. Малов – М. : Вече, 2007. – 432 с. – ( 100 великих).