Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №8» с. Большесидоровское

«Согласовано»: «Утверждаю»:

Заместитель директора по Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

учебно-воспитательной работе «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ№\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол №\_\_\_

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**« ОФП»**

**Срок реализации:1год**

Направленность Физкультурно –спортивная

Срок реализации программы 1 год

Вид программы модернизированная

Уровень начальное общее образование

Возраст обучающихся 7-8 лет

Педагог дополнительного образование Барыкина Татьяна Юрьевна

с.Большесидоровское,20\_\_\_г.

**Информационная карта программы**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Ф.И.О педагога*** | Барыкина Татьяна Юрьевна |
| ***Вид программы*** | модернизированная |
| ***Тип программы*** | общеразвивающая |
| ***Образовательная область*** | спорт |
| ***Направленность деятельности*** | Физкультурно -спортивная |
| ***Способ освоения содержания образования*** | репродуктивный |
| ***Уровень освоения содержания*** | базовый |
| ***Уровень реализации программы*** | начальное общее образование |
| ***Формы реализации*** | групповая |
| ***Продолжительность реализации программы*** | 1 год |

**Пояснительная записка**

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой и опирается на Закон об образовании, ФГОС НОО и нормы САНПИН. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Новизна**

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность программы**

обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы**

Проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
* В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
* Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

**Сроки реализации программы**

В реализации данной программы участвуют дети 7-8 лет

**Режим занятий:**

1год обучения- 72 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 мин с 10 мин. перерывом.

**По форме реализации –** используются групповые занятия.

**По способу реализации –** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Цель:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности

**Задачи:**

1год обучения

*Обучающие:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
* Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

*Воспитательные:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - | игра |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. | 5 | 5 |  | опрос |
| **1.1.** | Развитие физической культуры в современном обществе. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.2.** | Формирование теоретических знаний о гимнастике. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.3.** | Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.4.** | Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.5.** | Формирование теоретических знаний о подвижных играх. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **2.** | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 2 | 2 | - |  |
| **2.1** | Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **2.2.** | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **3.** | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 | 2 | - |  |
| **3.1** | Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал). |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **3.2** | Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **4.** | Общеразвивающие упражнения. | 4 |  | 4 |  |
| **3.1.** | Упражнения без придметов. Строевые упражнения |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **3.2.** | Упражнения с предметами |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| **3.3.** | Упражнения в парах |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| **3.4.** | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки. |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| **4.** | Гимнастика | 12 | 2 | 10 |  |
| **4.1** | Акробатические упражнения |  | 1 | 4 | Учебно- тренеровочная |
| **4.2** | Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 1 | 4 | Учебно- тренеровочная |
| **4.3** | Лазание |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| **5.** | Легкая атлетика. | 12 | - | 12 |  |
| **5.1** | Ходьба и медленный бег |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| **5.2** | Кросс |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| **5.3** | Бег на короткие дистанции до 30 м. |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| **5.4** | Бег на длинные дистанции. |  |  | 2 | Учебно- тренеровочная |
| **5.5** | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **5.6** | Метание мяча с места ,на дальность, в цель. |  |  | 3 | Учебно-тренеровочное |
| **6.** | Спортивные игры. | 15 | 1 | 14 |  |
| **6.1** | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. |  |  | 4 | Учебно- тренеровочная |
| **6.2** | Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди. |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **6.3** | Остановки (прыжком). Повороты на месте. |  |  | 1 | Учебно- тренеровочная |
| **6.4** | Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку. |  | 1 | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **6.5** | Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками |  |  | 3 | Учебно- тренеровочная |
| **7.** | Подвижные игры. | 13 | 1 | 12 |  |
| **7.1** | Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», |  | 1 | 3 | учебная |
| **7.2** | «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», |  |  | 3 | Учебная |
| **7.3** | «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», |  |  | 3 | Учебная |
| **7.4** | «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», |  |  | 3 | Учебная |
| **8** | Контрольные испытания и соревнования. | 6 | - | 6 |  |
| **8.1** | К.И прыжков в длину. |  |  | 1 | тестирование |
| **8.2** | К.И метание мяча на дальность. |  |  | 1 | тестирование |
| **8.3** | Учебная игра по баскетболу |  |  | 2 | соревнование |
| **8.4** | Учебная игра по пионерболу. |  |  | 2 | соревнование |
|  | **ИТОГО:** | **72** | **14** | **58** |  |

**Содержание программы**

* **Введение в курс программы-1 ч**.
* Теория-1 час.
* **1.Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-5ч.**
* Теория-5ч.
* Развитие физической культуры в современном обществе.
* Формирование теоретических знаний о гимнастике.
* Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.
* Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки
* Формирование теоретических знаний о подвижных играх.
* **2.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль-2ч.**
* **Теория-2ч.**
* Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.
* **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-2ч.**
* **Теория-2ч.**
* Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
* Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.
* **4. Гимнастика-12ч.**
* **Теория-2ч**.
* Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.
* **Практика-10ч**.
* Акробатические упражнения
* Упражнения на гимнастических снарядах.
* Лазание.
* **5. Легкая атлетика-12ч.**
* Ходьба и медленный бег
* Кросс
* Бег на короткие дистанции до 30 м.
* Бег на длинные дистанции.
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.
* Метание мяча с места ,на дальность, в цель.
* **6.** **Спортивные игры-15ч.**
* **Теория-1ч.**
* **Практика-14ч.**
* Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
* Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
* Остановки (прыжком). Повороты на месте.
* Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.
* Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками
* **7. Подвижные игры-13ч.**
* **Теория-1ч**.
* Объяснения правил игры.
* **Практика-12ч.**
* «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,
* «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
* «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
* «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,
* **8.** **Контрольные испытания и соревнования-6ч.**
* К.И прыжков в длину.
* К.И метание мяча на дальность.
* Учебная игра по баскетболу
* Учебная игра по пионерболу.

**Предполагаемые результаты**

**1 год.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;  находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;  общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;  обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;  организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;  организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;  бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать  требования техники безопасности к местам проведения;  организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью  взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. |

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  |  |  | рассказ-беседа | 1 | Вводное занятие | МБОУ  СОШ №8 | игра |
| 2 |  |  |  | беседа,  игра | 1 | Развитие физической культуры в современном обществе. | МБОУ  СОШ №8 | опрос |
| 3 |  |  |  | рассказ-беседа  тренировочные упражнения, игра | 1 | Формирование теоретических знаний о гимнастике. | МБОУ  СОШ №8 | опрос |
| 4 |  |  |  | беседа,  игра, самостоятельная работа | 1 | Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики. | МБОУ  СОШ №8 | опрос |
| 5 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки | МБОУ  СОШ №8 | опрос |
| 6 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение, | 1 | Формирование теоретических знаний о подвижных играх. | МБОУ  СОШ №8 | опрос |
| 7 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 8 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение, | 1 | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, самостоятельная работа |
| 9 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал). | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 10 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочное упражнение | 1 | Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение, |
| 11 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочные упражнения | 1 | Упражнения без придметов. Строевые упражнения | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |
| 12 |  |  |  | рассказ-беседа, тренировочные упражнения | 1 | Упражнения с предметами | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 13 |  |  |  | тренировочные упражнения | 1 | Упражнения в парах | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |
| 14 |  |  |  | самостоятельная работа | 1 | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки. | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |
| 15 |  |  |  |  | 5 | Акробатические упражнения | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 16 |  |  |  |  | 5 | Упражнения на гимнастических снарядах. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 17 |  |  |  |  | 2 | Лазание | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 18 |  |  |  |  | 1 | Ходьба и медленный бег | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 19 |  |  |  |  | 1 | Кросс | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 20 |  |  |  |  | 2 | Бег на короткие дистанции до 30 м. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
|  |  |  |  |  | 2 | Бег на длинные дистанции. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 21 |  |  |  |  | 3 | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 22 |  |  |  |  | 3 | Метание мяча с места ,на дальность, в цель. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 23 |  |  |  |  | 4 | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 24 |  |  |  |  | 3 | Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 25 |  |  |  |  | 1 | Остановки (прыжком). Повороты на месте. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 26 |  |  |  |  | 4 | Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку. | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 27 |  |  |  |  | 3 | Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 28 |  |  |  |  | 4 | Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 29 |  |  |  |  | 3 | «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 30 |  |  |  |  | 3 | «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», | МБОУ  СОШ №8 | опрос, тренировочное упражнение |
| 31 |  |  |  |  | 3 | «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», | МБОУ  СОШ №8 | тренировочное упражнение |
| 32 |  |  |  |  | 1 | К.И прыжков в длину. | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |
| 33 |  |  |  |  | 1 | К.И метание мяча на дальность. | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |
| 34 |  |  |  |  | 2 | Учебная игра по баскетболу | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |
| 35 |  |  |  |  | 2 | Учебная игра по пионерболу. | МБОУ  СОШ №8 | самостоятельная работа |

**Формы занятий**

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

**Методы промежуточного контроля**

**1 год обучения**

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

**Способы определения результативности**

**1 год обучения**

Будет расширен и развит двигательный опыт,

Будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

**Кадровое обеспечение:**

В реализации программы заняты педагог, обучающиеся, родители.

**Литература для педагога**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996

12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

**Литература для детей**

1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001

2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001

3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007