**Пояснительная записка**

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной. творческой деятельности.

Технические приёмы. тактические действия и собственно игры таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Исследователи игровой деятельности подчёркивают её личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- приобретение знаний в области гигиены и медицины,

-необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

-уникальные возможности не только для физического, но и психолого-нравственного воспитания детей.

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности;

- воспитание высоких нравственных качеств

- развитие основных физических качеств.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, волейбола, и элементов таких игр как бадминтон, теннис, русская лапта и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Разработка данной программы шла с учётом возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей используя игровой метод обучения.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Отличительной особенностью учебных занятий по данной программе является акцент на решение следующих задач:

1. Укрепление здоровья.
3. Гармоничное развитие основных мышечных групп.
4. Профилактика заболеваний.
5. Развитие и совершенствование физических качеств.

6. Повышение работоспособности и двигательной активности.
8. Улучшение психического состояния, снятие стрессов.
9. Повышение интереса к занятиям физической культурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.

Решение этих задач направлено на воспитание гармонично развитой личности.

**Планируемые результаты освоения учебного курса «Спортивный калейдоскоп»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ по внеурочной деятельности для 5 и 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. ***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**- В *области познавательной культуры***: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

 ***- В области нравственной культуры****:* способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной де­ятельности; способность активно включаться в совместные физкуль­турно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

***- В области трудовой культуры:*** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;­ умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***- В области эстетической культуры:*** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, лег­ко и непринужденно.

***- В области коммуникативной культуры:*** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;­ находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

***- В области физической культуры:*** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

1. **Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих об­ластях культуры.

 ***- В области познавательной культуры:*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности челове­ка, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. ­

 ***- В области нравственной культуры:*** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявле­ние осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

***- В области трудовой культуры:*** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

***- В области эстетической культуры:*** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

***- В области коммуникативной культуры:*** владение культурой речи, ведение диалога в доброжела­тельной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

***- В области физической культуры:*** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оз­доровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физиче­ской подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1. **Предметные результаты** Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях твор­чески их применять при решении практических задач, свя­занных с организацией и проведением самостоятельных заня­тий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

***- В области познавательной культуры:*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической куль­туры в обществе, их целей, задач и форм организации;знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***- В области нравственной культуры:*** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважи­тельное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

***- В области трудовой культуры:*** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

***- В области эстетической культуры:*** способность организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

***- В области коммуникативной культуры:*** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диа­лог по основам их организации и проведения.

***- В области физической культуры:*** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Знания о физической культуре**

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*** Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

**Физическое совершенствование**

***Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов спорта:***

*баскетбол, волейбол*: основные технические элементы баскетбола и волейбола, их сочетание в игровой и соревновательной деятельности, в усложненных условиях;

*легкая атлетика и пинг-понг, бадминтон:* характерные виды движений, их разновидности и модификации в игровой деятельности, с изменением способа, темпа, ритма передвижений, их сочетание в игровой деятельности.

**Соревновательная деятельность.**

Учитывая специфику и задачи курса, ориентированную в большей степени на повышение двигательной активности учащихся, весь материал имеет не обучающую, а скорее игровую и соревновательную направленность, что дает возможность не только для совершенствования двигательных действий и развития физических качеств, но и для развития творчества и воображения. Так как именно подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

В процессе занятий учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Название разделов | Общее количество часов |
| **1** | История возникновения баскетбола, волейбола, л/а,тенниса, бадминтона, русской лапты. Основные правила игр и проведения соревнований.  | 2 |
| **2** | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 7 |
| **3** | Подвижные игры с элементами волейбола | 7 |
| **4** | Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | 6 |
|  | Подвижные игры с элементами пинг-понга и бадминтона. | 2 |
| **5** | Русская лапта. | 2 |
| **6** | Соревновательная деятельность. | 8 |
|  | **Всего часов**  | **34** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Цели,задачи занятия | Основная направленность элементы содержание: формы и виды деятельности, общеразвивающие упражнения, подвижные, спортивные игры, физические упражнения и др.) | УУД | Примечание  |
| 1 |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях.  | Вводный инструктаж по ТБ при занятиях, теоретические знания: История возникновения баскетбола и волейбола, легкой атлетики и гимнастики. Основные правила игр и проведения соревнований. | Знать правила ТБ. **Рассказывать** об истории возникновения видов спорта**Называть** и **отличать** основные правила игры . |  |
| 2 |  | Формирование знаний о правилах подготовки места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта. | теоретические знания: Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам спорта.  | **Перечислять** основные правила по организации места занятий, правильно подбирать одежду, **руководствоваться** этими правилами во время организации самостоятельных занятий физическими упражнениями. |  |
| 3 |  | **Баскетбол** Формирование умений и навыков выполнения ведения мяча по прямой и с изменением направления. |  Ведение мяча змейкой, по ориентирам, в различном темпе, по сигналу. Подвижные игры: эстафеты с ведением мяча . | **Описывать** технику выполнения ведения мяча **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять** ошибки при выполнении ведения мяча **уметь** анализировать и **исправлять их.** |  |
| 4 |  | Формирование умений и навыков выполнения ведения мяча с сопротивлением. |  Ведение мяча с изменением направления, с споротивлением партнера. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», учебная игра по у/п. |  |
| 5 |  | Формирование умений и навыков выполнения бросков мяча.  | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «33» | **Описывать** технику выполнения броска мяча **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять ошибки при выполнении броска мяча уметь анализировать и исправлять их.** |  |
| 6 |  | Формирование умений и навыков выполнения бросков мяча.  | Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении, с различных дистанций, по сигналу, с сопротивлением противника. Учебная игра по у/п, подвижная игра «33» |  |
| 7 |  | Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.  | Передачи мяча в парах на месте и в движении из различных и.п. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу». | **Описывать** технику выполнения передач мяча на месте и в движении **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять ошибки при выполнении передачи мяча уметь анализировать и исправлять их.** |  |
| 8 |  | Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.  | Передачи мяча в тройках на месте и в движении. Сбрасывание мяча из-за боковой линии. Учебная игра по у/п.  |  |
| 9 |  | Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча.  | Передачи мяча с сопротивление противника. Подвижная игра «Салки без ведения». Учебная игра по у/п.  |  |
| 10 |  | **Волейбол** Формирование умений и навыков выполнения ловли мяча  | Ловля низколетящего и высоколетящего мяча.Подвижные игры: «Собачки», «Горячая картошка.» | **Описывать** технику выполнения ловли передачи мяча **Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять ошибки при выполнении ловли и передачи мяча уметь анализировать и исправлять их.** |  |
| 11 |  | Формирование умений и навыков выполнения ловли мяча.  | Ловля низколетящего и высоколетящего мяча.Подвижные игры: «Мяч капитану», «Горячая картошка.» |  |
| 12 |  | Формирование умений и навыков выполнения передачи мяча через сетку. | Передача мяча через сетку в парах. По команде, на количество раз. Учебная игра пионербол по у/п. |  |
| 13 |  | Формирование умений и навыков передачи мяча через сетку. | Передача мяча через сетку из различных исходных положений в парах, тройках. Учебная игра пионербол по у/п. |  |
| 14 |  | Формирование умений и навыков выполнения подачи мяча.  | Метание мяча в горизонтальную неподвижную цель. Подвижные игры: «Перестрелка». |  |
| 15 |  | Формирование умений и навыков выполнения подачи мяча.  | Метание мяча в горизонтальную подвижную цель. Подвижные игры: «Перестрелка». |  |
| 16 |  | Формирование умений и навыков взаимодействия с партнерами. | Учебная игра пионербол по у/п. |  |
| 17 |  | **Легкая атлетика**Формирование умений и навыков выполнения старта по сигналу.  | Подвижные игры: «Вызов номеров», «Ноги выше», «Салки по сигналу» | **Описывать** технику выполнения бега, прыжков, метания.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять** ошибки при выполнении упражнений**уметь** анализировать и **исправлять их.** |  |
| 18 |  | Формирование умений и навыков выполнения прыжков в длину и высоту.  | Эстафеты с прыжками, перепрыгиванием, бегом.  |  |
| 19 |  | Формирование умений и навыков сочетания бега и прыжков.  | Эстафеты с бегом и прыжками. |  |
| 20 |  | Формирование умений и навыков выполнения метания в горизонтальную цель.  | Подвижные игры: «Дартс с мячом», «Попади в цель».. |  |
| 21 |  | Формирование умений и навыков выполнения метания набивного мяча. | Подвижные игры: «Дальше всех», «Боулинг с мячом» |  |
| 22 |  | Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель. | Подвижная игра: «Перестрелка». |  |
| 23 |  | **Пинг-понг и бадминтон.**Формирование умений и навыков выполнения ударов в пинг-понге и бадминтоне. | Эстафеты с игровым инвентарем (теннисными и бадминтонными ракетками) | **Описывать** технику выполнения ударов**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять** ошибки при выполнении упражнений**уметь** анализировать и **исправлять их.** |  |
| 24 |  | Формирование умений и навыков выполнения технических элементов пинг-понга и бадминтона в игровой деятельности. | Учебные игры в пин-понг и бадминтон. |  |
| 25 |  | **Русская лапта.**Формирование умений и навыков выполнения ударов битой. | Подвижная игра «Быстро в домик» | **Описывать** технику выполнения ударов битой.**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.**Выявлять** ошибки при выполнении упражнений**уметь** анализировать и **исправлять их.** |  |
| 26 |  | Формирование тактических действий в игре.  | Учебная игра «Русская лапта» |  |
| 27 |  | **Соревновательная деятельность (мини спартакиада).**Формирование умений и навыков выполнения технических элементов баскетбола | **Соревнования между группами по баскетболу.** | **Совершенствовать** технику разучиваемых упражнений. |  |
| 28 |  | Формирование умений и навыков выполнения технических элементов баскетбола | **Соревнования между группами по баскетболу.** |  |
| 29 |  | Формирование умений и навыков выполнения технических элементов волейбола (пионрбола) | **Соревнования между группами по пионерболу.** |  |
| 30 |  | Формирование умений и навыков выполнения технических элементов волейбола (пионрбола) | **Соревнования между группами по пионерболу.** |  |
| 31 |  | Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель.  | **Соревнования между группами по «Перестрелке»** |  |
| 32 |  | Формирование умений и навыков выполнения метания мяча в подвижную цель. | **Соревнования между группами по «Перестрелке»** |  |
| 33 |  | Формирование умений и навыков выполнения технических элементов пинг-понга и бадминтона.  | **Соревнования между сформированными командами по пинг-понгу и бадминтону.** |  |
| 34 |  | Формирование умений и навыков выполнения технических элементов игры «Русская лапта» | **Соревнования между группами по «Русской лапте»** |  |

**Планируемые результаты курса.**

По окончанию курса учащиеся должны уметь:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр, эстафет; спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по видам видам спорта;

- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений и технических приемов видов спорта, акробатических упражнений;

- находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

***В результате изучения курса учащиеся должны* знать/понимать**:

- основные правила спортивных игр, правила проведения соревнований по этим видам спорта и условия участия в них;

-влияние занятий различными видами двигательной активности на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;

-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

**Уметь:**

- выполнять основные технические приемы изучаемых видов спорта ,

-выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- организации и проведении индивидуального, коллективного отдыха, участия в спортивно-массовых соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Перечень учебно –методических средств обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Технические средства обучения** |  |
| 1 | Музыкальный центр не менее 100 Дб, МP 3, CD-Player,  | 1 |
| 2 | стойка для музыкального оборудования | 1 |
|  | **Экранно-звуковые пособия** |  |
| 3 | АудиозаписиВидеозаписи | 3 |
|  | **Спортивный инвентарь и оборудование.** |  |
| 4 | Скамейка гимнастическая жесткая | 8 |
| 5 | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 6 | Палка гимнастическая | 30 |
| 7 | Обруч гимнастический | 30 |
|  | **Аэробика**  |  |
| 8 | Степ-платформы | 30 |
| 9 | Фитболы  | 30 |
| 10 | Коврики для йоги | 30 |
| 11 | Гантели (0,5 кг,1 кг) | 30 пар |
| 12 | Аптечка медицинская | 1 |

**Список литературы.**

1. О. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О.Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. С англ. И. Андреев. – К.: Олимп. Л-ра, 2009. – 528 с.: ил. – Библиогр.: - С. 457 – 527.
2. Francis, L., Francis, P. & Miller, G. Introduction to Step Reebok. Boston, Reebok International, Ltd. 1991.
3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Т 35 Около 9500 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциколопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
7. Шихи К. Фитнес-терапия: Исчерпывающее руководство для тех, кт хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Пер. С англ. Гришин А. В. – М.: Терра-Спорт, 2001. – 216 с.; ил.
8. Эндокринная система, спорт и двигательная активность: пер. С англ. / под ред. У. Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимп. Л-ра, 2008. – 600 с.
9. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса по выбору «Оздоровительная аэробика и степ-аэробика» / Под общей ред. Михалина Г. М. – М.: РГУФСиТ, 2010. – 11 с.
10. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
11. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклнениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
12. Физическая культура. Программа для учащихся 8-11 классов на основе дифференциации физкультурно-спортивнх интересов учащихся./ Муромцев В.П., Воробьева А.П., Семейкин А.И., Ольшевская Л.Е., Гулиев Н.А., Тронько С.В., Слезов Ю.Г., Капустин А.С., Гальчин М.Е.//Под общ. ред. С.В. Барбашова. – Омск: СибГАФК 1998, 68 с.
13. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые виды групповых упраженений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
14. А.Н.Тяпин, Ю.П.Пузырь. Физическое здоровье обучающихся и пути его совершенствования. Информационно-методический сборник №6. Центр «Школьная книга» М.2005г.
15. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная