Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей им. Г.Ф. Атякшева»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседанииметодического объединенияпротокол № \_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «Рассмотрено»на заседаниинаучно-методического советапротокол № \_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «Согласовано»заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( роспись курирующего заместителя директора)«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | Утверждено приказомдиректора Лицея\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.№\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**Рабочая программа курса дополнительного образования**

**по физическому воспитанию**

секция общей физической подготовки **«Играйте на здоровье!»**

(наименование учебного предмета)

Начальная школа, 1-2 классы

(уровень, ступень образования)

1 класс – 30 ч, 2 класс – 32 ч.

 (количество часов, отводимых на реализацию программы)

Пахтеева Светлана Александровна, учитель физической культуры

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

Югорск, 2014 г.

1. **Пояснительная записка**

В связи с резким ухудшением состояния здоровья школьников в последние годы остро встал вопрос об организации здоровьесберегающего обучения, который затрагивает целый ряд проблем:

* учет физиологических аспектов младшего школьного возраста;
* организация учебной работы в школе с учетом здоровьесберегающих технологий;
* организацию уроков здоровья как путь к улучшению функционального состояния организма учащихся.

Таким образом, через внеурочную деятельность по стандартам второго поколения с первого класса можно привести учащихся к осознанию в младшем школьном возрасте необходимости ведения здорового образа жизни. Так возникла идея организации спортивной секции общей физической подготовки«Играйте на здоровье!», девиз которой:«Движение – это жизнь».

 Направление спортивной секции:

* мотивация здорового образа жизни человека;
* пропаганда активного двигательного режима ребенка;
* познание своего организма посредством рассматривания вопросов:
* валеологической культуры;
* из истории медицины;
* традиционных и нетрадиционных способов оздоровления (сохранения здоровья);
* влияние окружающей среды на уровень здоровья человека.

Цель:

Формирование основ здорового образа жизни и увеличение двигательной активности учащихся через системный подход к внеурочной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи:

* Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
1. **Календарно - тематический план.**

**«Путешествие на остров Здоровья» 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Тема урока |
| Теоретические элементы содержания урока | Основные виды практической двигательной деятельности |
| План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 четверть |
| 1 | 12.09 |  | Кто я? Я не похож на других!  | Кроссовая подготовка, п/и «Догонялки», «Шалунишки» |
| 2 | 19.09 |  |  Я расту, измерение роста, веса, размера ноги и ладони, диагностика | Обучение технике высокого старта, бег 30м на ускорение, п/и «Нос-ухо», эстафеты |
| 3 | 26.09 |  | Как нужно ухаживать за собой? | Обучение технике прыжка в длину с места, п/и «Садовник» |
| 4 | 3.10 |  | Что такое хорошо? | Совершенствование прыжка в длину с места, эстафеты |
| 5 | 10.10 |  | Чтобы кожа была здоровой | Обучение технике низкого старта, бег 20м на ускорение, п/и «Палочка-выручалочка» |
| 6 | 16.10 |  | Времена года | Обучение навыку подтягивания на перекладине (высокая, низкая), п/и «Вышибалы» |
| 7 | 24.10 |  | Что я знаю об одежде? Д/и «Оденься правильно» | Обучение комплексу «Силовые упражнения»,п/и «Шмель» |
| 8 | 31.10 |  | Игровое занятие | П/и «Вышибалы», «Салки-ёлочки», «Хвостики» |
| 2 четверть |
| 9 | 14.11 |  |  Дневник самоконтроля релаксация «Отдых» | Обучение комплексу «Утренняя зарядка», эстафеты |
| 10 | 21.11 |  | Твой режим дня | Совершенствование навыка подтягивания на перекладине, п/и «Часы» |
| 11 | 28.11 |  |  Зачем человек ест? Д/и «Что лишнее?» | Совершенствование техники низкого старта, бег 20м на ускорение, п/и «Съедобное-несъедобное» |
| 12 | 5.12 |  | Какая пища полезней? Д/и «Что полезно детям?» | Совершенствование метания мяча в цельп/и «Слепой медведь» |
| 13 | 12.12 |  | Зачем мы спим? Релаксация «Тишина» | Обучение навыку сгибания рук в упоре лежа, п/и «Лягушки» |
| 14 | 19.12 |  | Я и мое настроение Д/и «Угадай настроение» |  Обучение навыку челночного бега 3х10 м,  п/и «Вышибалы», «Нос, пол, потолок» |
| 15 | 26.12 |  | Мой мозг Д/и «Тренируем мозг» | Закрепление комплекса «Силовые упражнения», поднимание туловища из положения лежа за 30с, п/и «Краски», эстафета |
| 3 четверть |
| 16 | 16.01 |  |  Головной мозг – мой начальник  | Совершенствование челночного бега 3х10, 4х10п/и «Кошки-мышки» |
| 17 | 23.01 |  | Почему я слышу?Д/и «Слушай внимательно» | Обучение различным видам передвижений на ограниченной площади опоры, п/и «Живая мишень» |
| 18 | 6.02 |  | Как я распознаю запахи? Д/и «Угадай по запаху» | Упражнения на развитие гибкости с использованием мешочков с наполнителем, п/и «Мяч через сетку» |
| 19 | 20.02 |  | Как мы дышим и зачем? Д/и «Легкий комочек» (игра с ваткой) | Комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием мешочков с наполнителем,п/и «Пятнашки» |
| 20 | 27.02 |  | Красивая осанка – это просто!Д/и «Дефиле спортивной одежды» |  Обучение подниманию туловища из положения лежа за 30с, п/и «Утки и охотники» |
| 21 | 6.03 |  | Ухаживай за руками и ногами, самомассаж рук и ног | Комплекс упражнений для профилактики плоскостопияП/и «Липкие пни», «Волк во рву»,  |
| 22 | 13.03 |  | Как работает сердце? Мой пульс  | Лучший тренер – короткая скакалка, п/и «Салки», «Любимый самокат» |
| 23 | 20.03 |  |  Органы пищеварения |  Обучение метанию в цель – « Дартс», п/и «Перестрелка»  |
| 4 четверть |
| 24 | 3.04 |  |  Чтобы зубы были крепкими | Закрепление навыка метания в цель – «Дартс»Эстафеты с преодолением горки матов  |
| 25 | 10.04 |  | Откуда берутся болезни? Самомассаж от простуды  |  Совершенствование сгибания рук в упоре лежа,п/и « Школа мяча» |
| 26 | 17.04 |  | Лекарства – друзья и враги  |  Закрепление навыка поднимания туловища Эстафеты с прыжками через предметы. |
| 27 | 24.04 |  |  ЗакаливаниеД/и «Эмблема здоровья» | Лучший тренер – длинная скакалка, наклон вперед (развитие гибкости), п/и «Два Мороза» |
| 28 | 8.05 |  |  Знакомство с лекарственными растениями: ягоды, травы и цветы. Д/и «Собери цветок» | Совершенствование челночного бега 3х10 м, 4х10 п/и «Мяч через сетку» |
| 29 | 15.05 |  | Почему я вижу? Г-ка для глаз «Божья коровка». Д/и «Зеркало» | Совершенствование бега 30 м с максимальной скоростью, п/и «Салки - догонялки» |
| 30 | 22.05 |  | Что мы запомнили? | Кроссовая подготовка, п\и «Перестрелка» |

**«Путешествие в страну Спортландию» 2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №урока | Дата | Тема урока |
| Теоретические элементы содержания урока | Основные виды практической двигательной деятельности |
| План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 четверть |
| 1 | 10.09 |  | Дневник самоконтроля, диагностика | Обучение технике высокого старта, бег 30м на ускорение, п/и «Салки-догонялки» |
| 2 | 17.09 |  |  Каждый человек имеет право на имя | Обучение технике эстафетного бега , п/и «Нос-ухо», эстафеты |
| 3 | 24.09 |  |  Правила поведения в случае болезни | Обучение технике прыжка в длину с прямого разбега, п/и «Садовник» |
| 4 | 1.10 |  |  С врачами нужно дружить   | Совершенствование прыжка в длину с места, эстафеты |
| 5 | 8.10 |  | Закаляйся, если хочешь быть здоров! | Совершенствование техники прыжка в длину с прямого разбега, п/и «Палочка-выручалочка» |
| 6 | 16.10 |  | Как устроен человек: скелет, мышцы | Обучение навыку подтягивания на перекладине (высокая, низкая), п/и «Вышибалы» |
| 7 | 22.10 |  | Сила и доброта у человека рядом. Силовые упражнения | Обучение комплексу «Силовые упражнения»,п/и «Шмель» |
| 8 | 29.10 |  | Игровое занятие | П/и «Вышибалы», «Свечка», «Штандер», «Уголки» |
| 2 четверть |
| 9 | 12.11 |  | Питание спортсмена | Обучение технике низкого старта, бег 20м на ускорение, п/и «Пас ногой» |
| 10 | 19.11 |  |  Выпадение молочных зубов у детей | Совершенствование метания мяча в цель п/и «Часы», «Мяч капитану» |
| 11 | 26.11 |  |  Органы дыхания | Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега, п/и «Догонялки» |
| 12 | 3.12 |  | Органы кровообращения | Совершенствование навыка подтягивания на перекладине, п/и «Слепой медведь» |
| 13 | 10.12 |  |  Органы чувств |  Совершенствование навыка сгибания рук в упоре лежа, п/и «Школа мяча», «Живая мишень» |
| 14 | 17.12 |  | Берегите глаза – органы зрения. Г- ка для глаз «Куда едет машинка?» | Обучение навыку челночного бега 3х10 м, 4х10, п/и « Меткий стрелок», «Салки-ёлочки» |
| 15 | 26.12 |  | Нервная система. Д/и на внимание «Не перепутай» | Обучение подниманию туловища из положения лежа за 30с, п/и «Попади по катящемуся мячу», «Любимый самокат» |
| 3 четверть |
| 16 | 14.01 |  | Силу воли воспитывает утренняя зарядка | Закрепление навыка поднимания туловища из положения лежа за 30 сек, п/и «Кошки-мышки», «Мяч капитану» |
| 17 | 21.01 |  |  Исправление нарушения осанки | Комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием мешочков с наполнителем, п/и «Мяч через сетку» |
| 18 | 28.01 |  | Профилактика плоскостопия |  Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, п/и «Пас ногой», эстафеты |
| 19 | 4.02 |  | Олимпийские игры: зимние и летние | Обучение различным видам передвижений на ограниченной площади опоры, п/и «Утки и охотники», «Липкие пни» |
| 20 | 11.02 |  | Стрельба как вид спорта |  Совершенствование метания мяча на дальность, техники метания в цель – «Дартс», п/и « Школа мяча» с метанием: в цель, на дальность, прицельно по катящемуся мячу |
| 21 | 18.02 |  | Туризм как вид спорта | Обучение лазанию по канатуп/и «Пятнашки», п/и «Живая мишень» |
| 22 | 23.02 |  | Будь осторожен дома! | Комбинированные эстафеты с гимнастическим оборудованием: г/стенка, г/козел, н/бревно, г/скамейка, горка матов, медболы, скакалка, обруч |
| 23 | 4.03 |  | Когда домашние животные бывают опасны? |  Совершенствование наклона вперед (развитие гибкости), п/и «Мяч через сетку» |
| 24 | 11.03 |  | Как вести себя в случае пожара? | Совершенствование сгибания рук в упоре лежа, эстафета «Тренировка пожарных» |
| 25 | 18.03 |  | Когда тебе грозит опасность? | Совершенствование навыка лазания по канату. П/и «Перестрелка» |
| 4 четверть |
| 26 | 8.04 |  | Что такое переутомление? релаксация «Сон» |  Совершенствование навыка подтягивания на перекладине, п/и «Пионербол» |
| 27 | 22.04 |  | Проверь себя! (Дневник контроля, диагностика) |  Лучший тренер – длинная и короткая скакалка, п/и «Мяч ловцу» |
| 28 | 29.04 |  | Правила поведения в общественном транспорте | Совершенствование техники низкого старта, бег 20м на ускорение. Эстафеты с преодолением горки матов, с прыжками через предметы |
| 29 | 6.05 |  | Правила поведения на улице | Совершенствование челночного бега 3х10 м, прыжка в длину с прямого разбега и с места, п/и «Волк во рву» |
| 30 | 13.05 |  | Королева спорта - легкая атлетика | Совершенствование бега 30 м с максимальной скоростью, п/и «Мяч ловцу», эстафеты |
| 31 | 20.05 |  | Творческий отчет.  | Совершенствование техники эстафетного бега, кроссовая подготовка, п/и «Штандер» |
| 32 | 27.05 |  | Итоги работы кружка. | Любимые п\и: «Перестрелка», «Салки-ёлочки», «Чай-чай». |

1. **Содержание и структура изучаемого курса.**

Рабочая программа дополнительного образования по физической культуре составлена на основе рабочих программ: 1)«Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1–4 классы» (А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2011), 2)«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: просвещение, 2005), 3) «Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. (Л.Н. Волошина. АРКТИ, 2004), 4)«Уроки здоровья в начальной школе, стандарты второго поколения» (Э.Н. Петлякова. ООО «Феникс» 2011).

Программа разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры.

Работа спортивной секции общей физической подготовки«Играйте на здоровье!» построена на трех принципах: доступность, эмоциональность и эффективность. Доступность основывается на использовании простых, но полезных общеразвивающих упражнений, спортивных и подвижных игр. Эффективность заключается в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Эмоциональность достигается путем использования музыкальных сопровождений и образных упражнений по видам спорта, которые отвечают возрастным особенностям младших школьников, склонных к подражанию. Особый эмоциональный эффект вносит применение в работе компьютера, интерактивной доски, магнитофона.

Работа спортивной секции общей физической подготовки«Играйте на здоровье!» строится в два этапа:

- 1 класс «Путешествие на остров Здоровья»

Задачи:

* формировать у детей потребность к здоровому образу жизни;
* выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого ребенка к определенному виду спорта, информировать родителей, как законных представителей детей с предложением записать ребенка в городскую секцию для углубленного занятия спортом.

**-** 2 класс «Путешествие в страну Спортландию»

Задачи:

* ознакомить детей с максимальным количеством видов спорта;
* развить творческое воображение, фантазию детей, обогатить речь детей спортивной терминологией;
* повышать уровень валеологической образованности детей как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни, безопасного поведения в непредвиденных ситуациях оказания элементарной медицинской и психологической помощи себе и окружающим людям.
1. **Реализация воспитательной компоненты**

|  |  |
| --- | --- |
| Реализуемыенаправления | Задачи |
| Гражданско-патриотическое воспитание  | -воспитание уважения к правам, свободам и обязанностям человека;-формирование ценностных представлений о любви к России, народам Российской Федерации, к своей малой родине;-усвоение ценности и содержания таких понятий как «служение Отечеству», о мировоззренческих понятиях «честь», «совесть», « долг», «справедливость» |
| Нравственное и духовное воспитание  | -формирование у обучающихся представлений о духовных ценностях народов России, об истории развития национальных культур;-формирование у обучающихся ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл и ценность жизни, справедливость, милосердие, сострадание и т.п) |
| Здоровьесберегающее воспитание | - формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни, ценностных представлений о физическом здоровье, о ценности духовного и нравственного здоровья;- формирование у обучающихся навыков сохранения собственного здоровья, овладение здоровьесберегающими технологиями в процессе обучения во внеурочное время;-формирование представлений о ценности занятий физической культурой и спортом, понимания влияния этой деятельности на развитие личности человека, на процесс обучения и взрослой жизни. |
| Социокультурное и медиакультурное воспитание | -формирование опыта восприятия информации, пропагандирующей принципы межкультурного сотрудничества, культурного взаимообогащения; - формирование у обучающихся представлений о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной почве) |
| Воспитание семейных ценностей | - формирование у обучающихся ценностных представлений о семейных ценностях, традициях семейной жизни;-формирование у обучающихся знаний о культуре спортивной семьи, о воспитании здорового образа жизни в семье. |
| Формирование коммуникативной культуры | -формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию;-формирование у обучающихся знаний в области современных средств коммуникации и безопасности общения;-формирование у обучающихся ответственного отношения к слову как к поступку.  |

1. **Планируемые результаты**

 В процессе теоретической и тренировочной деятельности учащиеся:

 1) должны отражать полученные знания:

* овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровитель­ные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ко­ординации, гибкости);
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.
1. должны уметь:
* -планировать занятия физическими упражнениями в режи­ме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* -использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* -оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверст­никам при выполнении физических упражнений, проявлять доброжела­тельное и уважительное отношение в подвижных и спортивных играх;
* -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* -соблюдать требования техники безопасности к местам прове­дения занятий физической культурой;
* -характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* -выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* -выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
1. **Методическое обеспечение**

 (материально-техническое оснащение)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств** **материально-технического обеспечения** | **Кол-во**  | **Примечание** |
| Магнитофон  | 1 |  |
| Аудиозаписи | 20 | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям;проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников  |
| Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов  | 1 | Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CDR, CD RW, МРЗ |
| Микрофон  | 1 |  |
| Компьютер | 1 | Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных). |
| Принтер лазерный | 1 |  |
| **Гимнастика** |  |  |
| Стенка гимнастическая, пролет 0.8м. | 8 |  |
| Бревно гимнастическое напольное | 2 |  |
| Козел гимнастический | 2 |  |
| Конь гимнастический | 1 |  |
| Перекладина гимнастическая  | 1 |  |
| Перекладина навесная | 2 |  |
| Брусья гимнастические разновысокие  | 1 |  |
| Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 |  |
| Канат для перетягивания | 1 |  |
| Мост гимнастический подкидной | 2 |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая | 10 |  |
| Доска навесная | 3 |  |
| Маты гимнастические | 5 |  |
| Мяч набивной (1 кг) | 5 |  |
| Скакалка гимнастическая | 35 |  |
| Палка гимнастическая | 25 |  |
| Обруч гимнастический | 5 |  |
| **Легкая атлетика** |  |  |
| Планка для прыжков в высоту | 2 |  |
| Стойки для прыжков в высоту | 2 |  |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 |  |
| Мячи для метания (150г) | 20 |  |
| Мяч теннисный | 25 |  |
| Свистки судейские | 1 |  |
| Секундомер  | 1 |  |
| **Спортивные игры** |  |  |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |
| Мячи баскетбольные | 10 |  |
| Стойки волейбольные универсальные | 2 |  |
| Сетка волейбольная | 2 |  |
| Мячи волейбольные | 15 |  |
| Мячи футбольные | 3 |  |
| Жилетки игровые с номерами | 20 |  |
| Ворота для мини-футбола | 1 |  |
| Насос для накачивания мячей | 1 |  |
| Флажки  | 5 |  |
| Фишки для обводки пластмассовые  | 5 |  |
| **Нестандартный инвентарь** |  |  |
| Мягкие модули | 10 |  |
| Кубики | 25 |  |
| Степ-платформы | 20 |  |
| Гимнастические мячи | 20 |  |
| Веревка для прыжков | 1 |  |
| Игры  | 6 |  |

1. **Список литературы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название  | Издательство, автор |
| 1 | «Человек» полная энциклопедия | Москва «Эксмо» 2005 |
| 2 | «Тело человека» энциклопедия для детей | Москва «Махаон» 2008 |
| 3 | «Анатомия человека» детский атлас | А. Мирер Москва «Оникс» 2008 |
| 4 | «Уроки здоровья для детей 5 – 8 лет» | Л. Ф. Тихомировая Ярославль Академия развития 2002 |
| 5 | «Физкультура»  | Е. Н. Литвинов Москва «Просвещение» 1997 |
| 6 | «Спорт – летние виды» тематический словарь | Москва «Школьная пресса» 2010 |
| 7 | Энциклопедический словарь юного спортсмена | Москва «Педагогика» 1980 |
| 8 | Всеобщая история физической культуры и спорта | Л. Кун Москва «Радуга» 1982 |
| 9 | «Лыжный спорт» Азбука спорта | И.Б. Масленников Москва «Физкультура и спорт» 1984 |
| 10 | «Выступают юные гимнасты» Знай и умей  | Н. Васютин «Детская литература» 1979 |
| 11 | «Подружись с «королевой спорта» | Е. А. Малков Москва «Просвещение» 1987 |
| 12 | «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 1–4 классы» | А.П. Матвеев – М.: Просвещение, 2011 |
| 13 | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» | В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: просвещение, 2005 |
| 14 | «Играйте на здоровье» развитие и воспитание | Л. Н. Волошина «АРКТИ» 2004 |
| 15 |  «Уроки здоровья в начальной школе, стандарты второго поколения» | Э.Н. Петлякова. ООО «Феникс» 2011 |