

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
БЕЛОГОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВАСИЛЬЕВКИ

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «16» 02.2022 года  
протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Спортивные игры»  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень: стартовый (ознакомительный)

Автор-составитель:  
Осипчук Александр Петрович  
педагог дополнительного образования

с.Васильевка 2022г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	13
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>14</b>
2.1. Календарный учебный график .....	14
2.2. Условия реализации программы .....	20
2.3. Формы аттестации .....	21
2.4. Оценочные материалы.....	22
2.5. Методические материалы.....	24
2.6. Рабочая программа воспитания.....	26
Список литературы.....	34
Приложения.....	36

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Спортивные игры» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой летней профильной смены и разработана в соответствии с:

1.Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» (далее – СанПиН);

5.Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);

6.Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

9.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы-** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:** занятия спортом формируют здоровый образ жизни. Программа «Спортивные игры» направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения

нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

**Новизна** данной программы и отличие её от других программ заключается в том, что она способствует развитию физических качеств, необходимых для овладения играми баскетбол, волейбол, футбол, лапта, учит придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечивающие разностороннюю физическую подготовку и корректировку физических навыков и умений обучающихся с ОВЗ.

**Педагогическая целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях различных уровней.

**Отличительной особенностью программы** является ее построение, которое дает возможность обучаться в одной группе детям разного возраста и уровня подготовки с различными психофизиологическими особенностями и особенностями здоровья.

Это, в свою очередь, позволяет использовать в процессе обучения модель наставничества, а именно его форму «Ученик – ученик», где старшие, наиболее подготовленные воспитанники помогают обучать младших. Для формирования таких пар (групп) проводится групповая встреча, на которой наставники и наставляемые рассказывают о себе, своих навыках / проблемах. По окончании встречи наставники и наставляемые изъявляют желание составить с кем-то наставническую пару, при совпадении желаний пара организовывается.

Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале, на стадионе и других спортивных площадках. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих технологий. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол), баскетболу, волейболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные

представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 13-16 лет, в том числе детей с ОВЗ, интегрированное обучение с задержкой психического развития, с нарушением речи. На обучение принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск, что дает возможность заниматься с разнообразными категориями детей: детьми из групп социального риска, детьми из семей с низким социально-экономическим статусом, психофизические особенности развития и образовательные потребности детей с ОВЗ.

Количество обучающихся в группе – 20 человек.

**Форма обучения** – очная (теоретические и практические занятия).

**Форма организации занятий** – групповая.

**Объем и срок освоения программы, режим занятий:** программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа, с перерывом, длительность академического часа – 45 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** укрепление здоровья, развитие физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Задачи программы:**

- обучение детей нормам здорового образа жизни;
- развитие задатков и склонностей к различным видам спорта;
- освоение технико-тактических приемов спортивных игр;
- формирование и совершенствование двигательных навыков.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	7	3	4	зачет нормативов
2	Основы вида спорта	4	2	2	зачет нормативов
3	Контрольно-переводные испытания	21	5	16	зачет нормативов
4	Специальная физическая подготовка	33	5	28	зачет нормативов
5.	Техническая и тактическая	7	1	6	зачет

методика				нормативов
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1. «Общая физическая подготовка» (7 часов)

**Теория (3ч.)** Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием. Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности. Построение легкоатлетических комплексов.

**Практика (4 ч.)** Базовые упражнения для легкоатлета. Виды прыжков. Прыжковые упражнения. Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом. Скоростные упражнения. (Учащиеся с ОВЗ получают задание с учетом их заболевания.)

### Раздел 2. «Основы вида спорта» (4 часа)

**Теория (2 ч.)** Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Спортивные игры по выбору обучающихся. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Практика (2 ч.)** Упражнения для гибкости и подвижности суставов. Самостоятельная физическая активность занимающихся. (Учащиеся с ОВЗ получают задание с учетом их заболевания.)

### Раздел 3. «Контрольно-переводные испытания» (21 час)

**Теория (5 ч.)** Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов и дозировка. Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся. Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся. Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Практика (16 ч.)** Кардиоупражнения. Упражнения с гантелями. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Волейбол. Прием и передача мяча. Волейбол. Поддача мяча. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча. Волейбол. Поддача мяча. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Кардиоупражнения. Волейбол. Поддача мяча. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча. Самостоятельная физическая активность занимающихся.

(Учащиеся с ОВЗ получают задание с учетом их заболевания.)

#### **Раздел 4. «Специальная физическая подготовка» (33 часа)**

**Теория (5 ч.)** Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся. Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по выбору обучающихся. Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся. Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.

**Практика (28 ч.)** Кардиоупражнения. Волейбол. Прием и передача мяча. Волейбол. Подача мяча. Открытое первенство по волейболу. Кардиоупражнения. Баскетбол. Стойки и перемещения. Баскетбол. Дриблинг.

Самостоятельная физическая активность занимающихся. Кардиоупражнения. Баскетбол. Броски с различных дистанций. Баскетбол. Работа в тройках. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Кардиоупражнения. Баскетбол. Стойки и перемещения. Баскетбол. Дриблинг. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Кардиоупражнения. Баскетбол. Броски с различных дистанций. Баскетбол. Работа в тройках. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Баскетбол. Стойки и перемещения. Самостоятельная физическая активность занимающихся. Баскетбол. Броски с различных дистанций. Баскетбол. Работа в тройках. Кардиоупражнения. Футбол. Ведение мяча. Футбол. Удары по воротам. Самостоятельная физическая активность занимающихся. ( Учащиеся с ОВЗ получают задание с учетом их заболевания.)

#### **Раздел 5. «Техническая и тактическая методика» (7 часов)**

**Теория (1 ч)** Просмотр презентаций ГТО.

**Практика (6 ч.)** Футбол. Игровые комбинации. Футбол. Игровые комбинации. Товарищеский матч между учебными отделениями. Кардиоупражнения. Футбол. Игровые комбинации. Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие. ( Учащиеся с ОВЗ получают задание с учетом их заболевания.)

##### **1.2. Планируемые результаты**

- Обучающиеся должны знать и иметь представление:
- Об основах здорового образа жизни, формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.
- Правила игры. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков.
- Техничко - тактические приемы спортивных игр, находить выход из стрессовых ситуаций.
- Проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр, следить за правилами игры.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**на 2022-2023 учебный год**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема Занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1. Приемы быстрого счета (4 часа)</b>								
1			16.00	Беседа, показ видеофильма.	1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
2			16.00	Наглядный метод	1	Понятие о физической культуре. Тестирование физической подготовленности.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
3			16.00	Словесный метод	1	Базовые упражнения для легкоатлета.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
4			16.00	Наглядный метод	1	Виды прыжков. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
5			16.00	Наглядный метод	1	Построение легкоатлетических комплексов.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
6			16.00	Наглядный метод	1	Легкоатлетические комплексы. Упражнения с собственным весом.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
7			16.00	Наглядный метод	1	Скоростные упражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
8			16.00	Словесный метод	1	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум



						Спортивные игры по выбору обучающихся.		
9			16.00	Словесный метод	1	Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
10			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
11			16.00	Наглядный метод	1	Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
12			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
13			16.00	Наглядный метод	1	Упражнения с гантелями.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
14			16.00	Наглядный метод	1	Упражнения с собственным весом. Правила построения комплексов.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
15			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
16			16.00	Словесный метод	1	Дыхательная гимнастика. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
17			16.00	Наглядный метод	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
18			16.00	Наглядный метод	1	Волейбол. Подача мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
19			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
20			16.00	Игровой	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
21			16.00	Наглядный метод	1	Волейбол. Прием и	Спортивный зал МОАУ СОШ	Практикум

						передача мяча.	с.Васильевки	
22			16.00	Наглядный метод	1	Волейбол. Поддача мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
23			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
24			16.00	Игровой	1	Правила проведения соревнований по легкой атлетике. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
25			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
26			16.00	Наглядный метод	1	Волейбол. Поддача мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
27			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
28			16.00	Наглядный метод	1	Закаливание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
29			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
30			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
31			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
32			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
33			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
34			16.00	Игровой	1	Волейбол. Прием и передача мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
35			16.00	Наглядный	1	Волейбол.	Спортивный	Практикум

				метод. Игровой		Подача мяча.	зал МОАУ СОШ с.Васильевки	кум
36			16.00	Наглядный метод	1	Правила проведения соревнований по волейболу. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
37			16.00	Игровой	1	Открытое первенство по волейболу.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
38			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражн ения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
39			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Стойки и перемещения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
40			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Дриблинг.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
41			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельн ая физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
42			16.00	Наглядный метод. игровой	1	Дневник самоконтроля. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
43			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражн ения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
44			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
45			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Работа в тройках.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
46			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельн ая физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум
47			16.00	Игровой	1	. Правила проведения соревнований по баскетболу. Спортивные игры по	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практи кум

						выбору обучающихся.		
48			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
49			16.00	Наглядный метод	1	Баскетбол. Стойки и перемещения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
50			16.00	Наглядный метод	1	Баскетбол. Дриблинг.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
51			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
52			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Правила страховки и самостраховки. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
53			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
54			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Броски с различных дистанций.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
55			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Работа в тройках.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
56			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
57			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Стойки и перемещения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
58			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
59			16.00	Наглядный метод. Игровой.	1	Правильное питание. Спортивные игры по выбору обучающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
60			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Броски с различных	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум

						дистанций.		
61			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Баскетбол. Работа в тройках.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
62			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
63			16.00	Наглядный метод. Игровой	1	Футбол. Ведение мяча.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
64			16.00	Наглядный метод. Игровой.	1	Футбол. Удары по воротам.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
65			16.00	Наглядный метод	1	Самостоятельная физическая активность занимающихся.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
66			16.00	Наглядный метод	1	Просмотр презентаций ГТО	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
67			16.00	Наглядный метод. Игровой.	1	Футбол. Игровые комбинации.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
68			16.00	Наглядный метод. Игровой.	1	Футбол. Игровые комбинации.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
69			16.00	Игровой	1	Товарищеский матч между учебными отделениями.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
70			16.00	Наглядный метод	1	Кардиоупражнения.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
71			16.00	Наглядный метод. Игровой.	1	Футбол. Игровые комбинации.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум
72			16.00	Наглядный метод.	1	Тестирование физической подготовленности. Итоговое занятие.	Спортивный зал МОАУ СОШ с.Васильевки	Практикум

## 2.1. Формы аттестации

Формой подведения итогов реализации программы является проведение комплекса мероприятий, таких как:

1. Проведение соревнований;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Опрос;
4. Соревнования.

- **формы отслеживания и фиксации результатов:**

1. Запись в журнале учета
2. Грамоты, благодарственные письма.
3. Фото и видеозаписи занятий, мероприятий.

- **формы предъявления и демонстрации результатов:**

1. Открытые занятия.
2. Проведение соревнований.

## 2.2. Оценочные материалы

Оценка результатов программы осуществляется в ходе мониторинга исследуемых показателей эффективности реализации каждого из этапов. По результатам сравнительного анализа показателей каждого из этапов производится оценка эффективности программы в целом. Проанализировать результаты работы всего коллектива профильной смены поможет и мониторинговая деятельность, и материалы по рефлексии мероприятий, и отзывы детей. В течение смены ведется ежедневная самооценка участников смены относительно эмоционального личного состояния, уровня развития коллектива.

## 2.3. Условия реализации программы

**Материально-технические условия.** Для эффективной реализации программы необходима материально-техническая база:

Спортивный зал, соответствующий требованиям:

- Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ТБ, пожарной безопасности.

3. Оборудование спортивного зала: мячи, скакалки, обручи, кегли

**Информационное обеспечение:** методические разработки по всем темам, сценарии проведения мероприятий и праздников,

фотографии композиций, мероприятий,

**Кадровое обеспечение** дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Спортивные игры» реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогического образования и обладающий знаниями в области физической культуры. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

#### **2.4. Методические материалы**

Методика обучения предполагает доступность излагаемой информации для возраста обучающихся, что достигается за счёт наглядности и неразрывной связи с практическими занятиями. Формы занятий определяются направленностями программы и её особенностями. Программа включает как теоретические и практические занятия

**Формы организации учебного занятия.** Подача теоретического материала осуществляется в форме проведения традиционных и комбинированных занятий, видеоматериалов, фотографий. Подача практического материала осуществляется в форме индивидуально-групповых самостоятельных работ, практических занятий, просмотров видеофильмов и презентаций.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии**:

- личностно-ориентированные;
- здоровье-сберегающие;
- информационно – коммуникативные технологии;
- игровые технологии;
- практико-ориентированные.

В период обучения для проведения образовательной деятельности используются следующие **методы**:

- словесные: беседа, диалог;
- наглядные: наблюдение, исполнение педагогом;
- практические: упражнение, практическое задание;
- игровой метод;
- **Методические и дидактические материалы:**
  - Учебная литература
  - Протоколы соревнований

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к стартовому уровню освоения учебного материала.

Нормативы по физической и технической подготовке

#### **Физическая подготовленность**

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Юнош и	Девочки
1	Бег 60м с высокого старта (с)	8.4	9.5
2	Поднимание и опускание туловища за 30сек	26	22
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	14
4	Прыжок в верх с места (см)	46	40
5	Прыжок в длину с места (см)	205	185
6	Челночный бег 3*10м	8.5	8.9
7	Бег 30м с ведением мяча (сек)	5.8	6.2
8	Удар по мячу на дальность - сумма ударов правой и левой ногой (м)	55	40
9	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	5
10	Бросок мяча на дальность (м)	20	16

### Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Показатель
1	Передвижения в защитной стойке 6 *5 м (сек)	13.7
2	Техника выполнения штрафного броска из 30	6
3	2-х шажная техника броска без сопротивления 10 справа, 10 слева (раз)	6/6

### **Примерные вопросы входной диагностики**

1. Осанка — это ...
  - а) обычное положение тела;
  - б) положение тела при ходьбе;
  - в) необычное положение тела;
  - г) упражнения для спины.
2. Разминку проводят ...
  - а) в начале урока;
  - б) в конце урока;
  - в) в середине урока;
  - г) в любой части урока.
3. Закаливанием нужно заниматься ...
  - а) периодически;



- б) постоянно;
  - в) по желанию;
  - г) в зависимости от погоды.
4. «Снайпер» - это ...
- а) подвижная игра;
  - б) спортивная игра;
  - в) уличная игра;
  - г) олимпийский вид спорта.
5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?
- а) быстрота;
  - б) гибкость;
  - в) сила;
  - г) выносливость.
6. Виды построений на уроке физической культуры ...
- а) колонна, шеренга, круг;
  - б) линейка;
  - в) трапеция;
  - г) полукруг.
7. Для игры в «Третий лишний» учащиеся строятся в...
- а) круг;
  - б) колонну;
  - в) шеренгу;
  - г) полукруг.
8. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?
- а) 1;
  - б) 2;
  - в) 3;
  - г) 4.
9. Для игры в «Снайпер» нужен ...
- а) волейбольный мяч;
  - б) футбольный мяч;
  - в) баскетбольный мяч;
  - г) набивной мяч.
10. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?
- а) быстрота;
  - б) сила;
  - в) гибкость;
  - г) выносливость.
11. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют—
- а) вечером;
  - б) утром;
  - в) в обед;
  - г) днём.

12. Разминка на уроке физкультуры нужна ...
- а) для удовольствия;
  - б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
  - в) для красоты тела;
  - г) для расширения кругозора
13. Олимпийские игры бывают ...
- а) летние и зимние;
  - б) осенние и весенние;
  - в) весенне-летние;
  - г) осенне-зимние.
14. Лыжные гонки относят к ...
- а) летнему виду спорта; б) осеннему виду спорта;
  - в) весеннему виду спорта;
  - г) зимнему виду спорта.
15. В двигательный режим дня младшего школьника входят:
- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях подвижные игры;
  - б) спортивные занятия;
  - в) прыжки на скакалке;
  - г) спортивные игры.

### **Примерные вопросы промежуточной аттестации**

1. Какую награду получает победитель олимпийских соревнований в античности?
- а) денежное вознаграждение;
  - б) медаль и кубок;
  - в) венок из ветвей оливкового дерева;
  - г) звание аристократа.
2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы?
- а) самбо;
  - б) баскетбол;
  - в) бокс;
  - г) тяжелая атлетика.
3. Закаливанием нужно заниматься ...
- а) периодически;
  - б) постоянно;
  - в) по желанию;
  - г) в зависимости от погоды.
4. Дзюдо - это ...
- а) борьба;
  - б) стрельба;
  - в) ходьба;
  - г) японские прыжки в длину.
5. Виды построений на уроке физической культуры ...

- а) колонна, шеренга, круг;
  - б) линейка;
  - в) трапеция;
  - г) полукруг.
6. Какой из видов спорта не является олимпийским видом?
- а) футбол;
  - б) гимнастика;
  - в) академическая гребля;
  - г) каратэ.
7. Какой из видов спорта, относится к зимнему виду Олимпийских игр?
- а) дарст;
  - б) бобслей;
  - в) серфинг;
  - г) скейтбординг.
8. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе? а) 1;
- б) 2;
  - в) 3;
  - г) 4
9. Сколько изображено колец на Олимпийской эмблеме?
- а) 3;
  - б) 6;
  - в) 8;
  - г) 5.
10. В каком виде спорта используется ракетка и воланчик?
- а) русская лапта;
  - б) бадминтон;
  - в) настольный теннис;
  - г) хоккей.

### **Примерные вопросы итоговой аттестации**

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:
- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
  - в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.
2. Подъем «полуёлочкой» выполняется:
- а) ступающим шагом прямо на склон; б) ступающим шагом наискось склона;
  - в) скользящим шагом прямо на склон; г) скользящим шагом наискось склона.
3. Бег на короткие дистанции – это:
- а) 200 и 400 метров; б) 30 и 60 метров;
  - в) 800 и 1000 метров; г) 1500 и 2000 метров.
4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:
- а) «ножницы»; б) «перешагивание»;
  - в) «согнув ноги»; г) «прогнувшись».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?
- а) каждый год; б) один раз в два года;
  - в) один раз в три года; г) один раз в четыре года.
6. Олимпийский девиз – это:
- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
  - в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».
7. Строевые упражнения – это:
- а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
  - в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.
8. Акробатика – это:
- а) прыжок через козла; б) повороты, перестроения;
  - в) кувырки, перевороты; г) упражнения с гантелями.
9. На уроках физкультуры нужно иметь:
- а) джинсы; б) спортивную форму;
  - в) сапоги; г) халат.
10. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:
- а) играть без судьи; б) сидеть в раздевалке;
  - в) быть в спортивной форме и снять все украшения; г) быть в школьной форме.
11. Выберите родину футбола:
- а) Франция; б) Англия;
  - в) Италия; г) Бразилия.
12. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:
- а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;
  - в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.
13. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультурные паузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?
- а) 1 час 30 минут; б) 1 час; в) 40-45 минут; г) 25-30 минут.
14. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:
- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.
15. Игра «Волейбол» появилась в:
- а) В Великобритании; б) в США; в) В Италии; г) во Франции.

**Контрольные задания для определения и оценки уровня физической  
подготовленности обучающихся**

№ п/ п	Физиче- ские способ- ности	Контроль- ное упражнен- ие (тест)	Во- зра- ст	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скорос- тные	Бег 30 м, с	13- 16	4,4 и выше 4,3	5,1–4,8 5,0–4,7	5,2 и ниж- е 5,2	4,8 и выше 4,8	5,9–5,3 5,9–5,3	6,1 и ниже 6,1
2	Коорди- национ- ные	Челночны й бег 3×10 м, с	13- 16	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниж- е 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
3	Скорос- тно- силовы- е	Прыжки в длину с места, см	13- 16	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниж- е 190	210 и выше 210	170– 190 170– 190	160 и ниже 160
4	Выносл- ивость	6- минутный бег, м	13- 16	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниж- е 1100	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900
5	Гибкос- ть	Наклон вперед из положения стоя, см	13- 16	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниж- е 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
6	Силов- ые	Подтягива- ние: на высокой переклади- не из вися,	13- 16	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниж- е	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

	кол-во раз (юноши), на низкой переклади не из виса лежа, количество раз (девушки)				4			
--	---	--	--	--	---	--	--	--

Протокол  
результатов итоговой аттестации обучающихся  
\_\_\_\_\_ учебного года

Название объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Форма аттестации	Итоговая оценка
		В	С	Н	В	Н	С		
1.									
...									

Условные обозначения

**В** – высокий уровень. Успешное освоение обучающимися более 70% содержания программы.

**С** – низкий уровень освоения программы обучающимися от 50% до 70% содержания программы.

**Н** – низкий уровень, успешное освоение программы менее 50% содержания программы.

В теоретической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

В практической подготовке

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют высокий уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют средний уровень освоения программы,

\_\_\_\_\_ обучающиеся (в %) имеют низкий уровень освоения программы.

Подпись \_\_\_\_\_

**Материально-технические условия.** Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Щит с кольцом 4 штуки.
2. Гимнастическая стенка 20 пролетов.
3. Гимнастические маты 10 штук.
4. Скакалки 20 штук.
5. Мячи баскетбольные № 5; 40 штук.
6. Мячи волейбольные 20 штук.
7. Сетка волейбольная 1 штука.
8. Мячи футбольные 20 штук.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки
- Фишки
- Секундомер
- Свисток
- Скакалки
- Рулетка
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Волейбольная сетка
- Футбольные ворота
- Баскетбольные стойки
- Гантели
- Турник
- Гимнастические маты
- Фитболы
- Гимнастические коврики.

**Формы организации учебного занятия.** Подача теоретического материала осуществляется в форме проведения традиционных и комбинированных занятий, лекций с одновременным показом иллюстраций, видеоматериалов, фотографий. Подача практического материала

осуществляется в форме индивидуально-групповых самостоятельных работ, практических занятий, просмотров видеофильмов и презентаций.

Реализация наставничества предусмотрена в форме «ученик-ученик»

**Наставник.** Активный обучающийся, демонстрирующий высокие образовательные результаты по определенным темам.

**Наставляемый:** Обучающийся с особыми образовательными потребностями, нуждающийся в профессиональной поддержке или ресурсах для обмена мнениями и реализации собственных проектов.

**Вариации ролевых моделей** внутри формы «ученик – ученик» могут различаться в зависимости от потребностей наставляемого и ресурсов наставника. Основными вариантами могут быть: взаимодействие «успевающий – неуспевающий», классический вариант поддержки для достижения лучших образовательных результатов; взаимодействие «равный – равному», в процессе которого происходит обмен навыками, взаимная поддержка, совместная работа над проектом. Взаимодействие наставника и наставляемого ведется в режиме внеурочной деятельности. Осуществляется организация совместных конкурсов и участие в турнирах.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются современные педагогические и информационные **технологии:**

- технологии личностно-ориентированного образования, способствующей формированию активно-деятельной позиции обучающихся;
- технологии развивающего обучения, реализующей развитие интересов, способностей, личностных качеств и взаимоотношений между обучающимися;
- здоровье-сберегающие технологии;
- игровые технологии;
- технологии наставничества;
- практико-ориентированные.

В период обучения для проведения образовательной деятельности используются следующие **методы:**

- словесные: беседа, изложение, анализ;
- наглядные: показ видеоматериалов, иллюстраций, наблюдение;
- практические: упражнение, практическое задание;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой метод;
- частично-поисковый метод

### **Формы и содержание деятельности**

<b>Тематические модули</b>	<b>Направления воспитания</b>	<b>Задачи воспитания</b>	<b>Формы и виды деятельности</b>
----------------------------	-------------------------------	--------------------------	----------------------------------



<p>Воспитание на учебном занятии»</p>	<p>Учебные занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе</p>	<p>Способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции, содействовать успеху каждого ребенка</p>	<p>Формы проведения занятий:  – соревнование;  – турниры.  – Формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности у обучающихся осуществляется через:  – образовательные технологии, ориентированные на зону ближайшего развития обучающихся и укрепление их субъектной позиции по отношению к тем или иным учебным ситуациям;  – технологии сотрудничества и сотворчества в команде, обмена мнениями, получения поддержки и признания.</p>
<p>«Воспитание в детском объединении»</p>	<p>Организация воспитательной деятельности в детском объединении</p>	<p>Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной творческой деятельности.</p>	<p>Работа со всем детским объединением включает в себя:  – инициирование и поддержку участия детского объединения в ключевых культурно-образовательных</p>

			<p>событиях образовательной организации, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении/участии и анализе;</p> <p>– организацию в образовательном объединении интересных и полезных для личностного развития обучающихся совместных воспитательных событий, коллективных творческих дел, способствующих укреплению традиций, формирование и развитие коллектива;</p> <p>– выработка с обучающимися детского объединения норм и правил совместной жизнедеятельности;</p> <p>– создание условий для проявления инициатив по самоуправлению жизнедеятельностью детского объединения.</p> <p>Индивидуальная работа с</p>
--	--	--	---

			<p>обучающимися детского объединения:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– изучение особенностей личностного развития обучающихся через наблюдение за поведением, отношением к выбранному виду деятельности, взаимодействием и коммуникацией с другими обучающимися в специально создаваемых педагогических ситуациях, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственно-этическим темам или событиям, участником которых стал ребенок;</li><li>– поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений с другими детьми, личный и социальный опыт в конкретных видах и направлениях деятельности, в том числе в рамках программного содержания)</li></ul>
--	--	--	---

«Ключевые культурно-образовательные события»	Воспитательные мероприятия в детском объединении, образовательной организации	Реализовывать потенциал событийного воспитания для укрепления и развития традиций детского объединения	На уровне образовательной организации (Творческие конкурсы, тематические творческие мероприятия) На уровне образовательного объединения (выбор и делегирование представителей объединения в состав инициативной группы по подготовке и проведении соревнований и турниров.
«Взаимодействие с родителями»	Продуктивное взаимодействие с родителями	Организовывать работу с родителями (законными представителями) обучающихся для совместного решения проблем воспитания и социализации детей	Тематические родительские собрания, родительские гостиные
«Наставничество и тьюторство»	Индивидуализация образовательного процесса	Способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности	Участие наставника и наставляемого в совместных конкурсах и проектных работах, индивидуальные и групповые тьюторские консультации, образовательные события.

### ***Планируемые результаты***

При воспитании коллективизма должны учитываться отношения ребёнка в коллективе, адаптирование и принятие участия в коллективной деятельности, определение «своего места» в коллективе, взаимоотношение и соотношения себя с коллективом в учебное и внеучебное время, самоопределение своих творческих способностей и задатков.

Учащиеся после окончания программы научатся:

- самостоятельно приобретать и применять знания в различных ситуациях;
- активизировать способность к самостоятельному творческому мышлению;
- коллективно принимать решения, быть частью коллектива.

### **Список литературы:**

#### **Литература для педагога:**

##### **- Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – URL:[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/>
3. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. URL: <https://files.stroyinf.ru/Data2/1/4293768/4293768442.htm>
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ» [Электронный ресурс]. – URL:<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70895794/>
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – URL:<http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)». [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.mixnevoduc.edusite.ru/DswMedia/metodrekomentacii5.pdf>

##### **- Литература для педагога:**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Г. В. Барчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. — М. : Издательский центр «Академия», 2006. — 528 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений, — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 312 с.
3. Киселев П. А. Справочник учителя физической культуры / авт. — сост.: П. А. Киселев, С.Б. Кисилева. — Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

**Литература для обучающихся и родителей:**

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие/ Ю. И. Гришина. – Изд. 4 - е. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 249 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М.: Просвещение ,2012.