

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа**

Приложение №
к образовательной программе
дополнительного образования детей



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ»**

Возраст обучающихся: 11 -17 лет
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Пастухов В.А.,
учитель физической культуры

с. Троицкое

Настоящая дополнительная образовательная программа «Школьный спортивный клуб» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устава МАОУ Троицкая СОШ.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Данная программа направлена на привитие навыков к занятиям не только физической культурой, но и на выбор в дальнейшем наиболее интересный вид спорта, на занятиях которым можно совершенствовать основные физические качества. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности данной программы

Программа построена по дидактическому принципу, когда при регулярном повторении будут постепенно совершенствоваться мастерство учащихся. В зависимости от возраста осваиваются более сложные приемы и способы их применения в игровых ситуациях.

Адресат программы.

Учащиеся участвующие в реализации программы – 11-17 лет.

Объем и срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 1 час в неделю

Формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий 1 час 1 раз в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по 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 учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Цель. Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а так же на организацию их свободного времени.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в волейбол и футбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Планируемые результаты .

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в волейбол и футбол, привитие любви к спортивным играм.

Способы определения результативности деятельности учащихся

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы

Проведение соревнований в школе между командами.

Участие в соревнованиях в районе.

Нормативно-правовые документы

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Конвенция о правах ребёнка;
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. «273-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.14г. № 1726-р);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы (Постановление Правительства РФ от 23.05.2015 г. №497);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г.);
- Устав МАОУ Троицкой СОШ;
- Календарный учебный график МАОУ Троицкой СОШ на 2022-2023 учебный

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план.

Название курса	Кол-во часов	Форма промежуточной аттестации
«Школьный спортивный клуб»	34	Соревнования. Контрольные нормативы.
Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей, знание о физической культуре и спорту, закаливание.		

Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая

Кол-во групп — 1

Продолжительность рабочей недели — пятидневная рабочая неделя.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Название курса	Общее количество часов в год	теория	практика	Количество о часов и занятий в неделю	Периодичность и продолжительность занятий
«Школьный спортивный клуб»	34	17	17	1	45 минут

Оценочные процедуры

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1.1.1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания «елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на волейбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. *Учитывается лучший результат из двух попыток.*

1.1.2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. *Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.*

1.1.3. Для оценки **прыгучести** следует использовать «Экран прыгучести» конструкции В. М. Абалакова. Достоинство этого приспособления заключается в том, что, с одной стороны, оно позволяет оценивать прыгучесть в условиях, специфических для волейбола, а с другой — вызывает живой интерес учащихся к систематической тренировке. Оценка определяется по разности доставания отметок на ленте— поднятой рукой стоя на месте и в прыжке после разбега в один-два шага. В случае отсутствия приспособления его легко смоделировать. Для этого на стене в определенном месте зала делают метрическую разметку высотой 250—270 см для определения высоты поднятой руки, а к баскетбольному щиту прикрепляют маркированный лист картона, на котором отмерено расстояние от пола. *Учитывается лучший результат из трех попыток.*

1.1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков.*

1.1.5. **Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

1.2. Оценка уровня технической подготовки.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1.2.1. Для оценки **техники владения мячом** при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

1.2.2. Техничко-тактические **навыки в подачах** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

1.2.3. Для **оценки навыка в атакующем ударе** используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Нормативы по технической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (юноши, девушки 9-17 лет).

№ п/п	Контрольные испытания	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	7-й год	8-й год
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	3	3	4	5	5	5	6	6
2.	Подача на точность 10-12 лет – верхняя прямая 13-15 лет - верхняя прямая по зонам 16-17 лет - в прыжке	3	3	4	3	4	5	2	2

3.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5(в 16-17лет с низкой передач)				3	3	4	3	3
4.	Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2	3	3	4	4	5	6	6

2. **Контрольно-переводные нормативы** по общей физической подготовке :

№	Вид упражнений	1 год		2 год		3 год	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30м (с)	5.8	6.2	5.6	6.1	6.0	6.0
2.	Челночный бег 5х6м (с)	12.2	12.8	12.2	12.5	12.0	12.4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	125	150	140	175	150
4.	Прыжок в высоту с места (см)	25	20	30	30	35	30

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Тематическое планирование.

№ п\п	Элементы содержания	Кол-во часов	Формы аттестации /контроля
1	Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Передача сверху двумя руками над собой.	1	Соревнования. Контрольные нормативы.

2	Упражнения для развития гибкости. Передача сверху двумя руками над собой. Техника безопасности. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Контрольные нормативы: ОФП.	1	
3	Упражнения для развития мышц ног и таза. Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука», Передача сверху двумя руками в парах. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Контрольные нормативы: ОФП.	1	
4	Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Перемещения и стойки Упражнения для развития ловкости. Передача сверху двумя руками в парах.	1	
5	Судейская и инструкторская практика. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», Контрольные нормативы: СФП	1	
6	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Передачи мяча сверху двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	
7	Упражнения с набивными мячами. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
8	Упражнения для мышц шеи и туловища. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Упражнения для развития выносливости.	1	
9	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Упражнения для развития ловкости. Прыжковые упражнения.	1	
10	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения для развития быстроты. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).	1	
11	6-минутный бег. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Упражнения для развития выносливости.	1	
12	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
13	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития скоростных качеств..	1	
14	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Нижняя прямая подача. Подвижные игры «Метко - в цель», «Подвижная цель», упражнения для развития прыгучести.	1	
15	Акробатические упражнения. Нижняя прямая подача. Упражнения для развития гибкости.	1	

16	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Подвижные игры «Эстафета с бегом», «Мяч среднему». Упражнения для развития ловкости. Нижняя боковая подача.	1	
17	Упражнения для развития мышц ног и таза. Верхняя прямая подача. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
18	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Верхняя прямая подача Упражнения для развития быстроты.	1	
19	Упражнения для мышц шеи и туловища. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития выносливости.	1	
20	Упражнения с набивными мячами. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
21	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития ловкости.	1	
22	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Упражнения для развития быстроты.	1	
23	Бег с препятствиями. Кросс. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития выносливости.	1	
24	Упражнения в висах и упорах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития скоростных качеств.	1	
26	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Упражнения для развития прыгучести.	1	
27	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Упражнения для развития гибкости.	1	
28	Акробатические соединения. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Групповые действия. Упражнения для развития ловкости.	1	
29	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития силовых качеств.	1	
30	Упражнения для развития мышц ног и таза. Нападающий удар после передачи партнера. Упражнения для развития выносливости.	1	

31	Упражнения с резиновыми мячами. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития быстроты.	1	
32	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1	
33	Инструкторская и судейская практика. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Упражнения для мышц шеи и туловища. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	1	
34	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Контрольная игра	1	
	итого	34	

СОДЕРЖАНИЕ

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей, знание о физической культуре и спорту, закаливание.

Теоретические знания.

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного волейбола. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола. Первые шаги волейбола у нас в стране. Развитие волейбола среди школьников. Описание игры в волейбол. История и пути развития современного волейбола.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в волейболе. Рациональный суточный режим. Гигиена сна, питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях волейболом. О важности мелочей в спорте. Волейбольный мяч. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников. Правила соревнований по волейболу. Основы спортивной тренировки. Судейская и инструкторская практика.

Практические занятия

Передача сверху двумя руками над собой. Передача сверху двумя руками в парах. Перемещения и стойки. Передачи мяча сверху двумя руками в парах в движении. Передачи мяча сверху двумя руками в треугольнике. Прием мяча снизу двумя руками над собой.

Прием мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу в зонах 6, 1, 5 в зону 3. Передача мяча сверху двумя руками в зоны 4,2 после приема мяча снизу в зонах 1,6,5 в зону 3. Нападающий удар по ходу сильнейшей рукой с разбега (1,2,3 шага) по мячу, установленному в держателе. Групповые действия. Нападающий удар после передачи партнера. Одиночное блокирование прямого нападающего удара, стоя на подставке. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4. Верхняя передача из зоны 3 в зону 2 (стоя спиной по направлению). Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку, в непосредственной близости от нее. Прием мяча сверху двумя руками после подачи в зонах 6,5,1 и зону 3(2). Нападающий удар из зоны 4 с передачи партнера из зоны 3.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза.

Контрольные нормативы: ОФП. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения для развития быстроты. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития выносливости. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Прыжковые упражнения. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития прыгучести. Акробатические упражнения. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Упражнения с набивными мячами

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). 6-минутный бег. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Кросс. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения с резиновыми мячами.

Игры без предметов: «Салки», «Караси и щука»,

Подвижные игры «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей»,

Список литературы

Литература для учителя:

- 1.Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
2. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
3. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
4. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
5. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика

детского отдыха.

8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112с.

9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

10. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» , 2012г, №11, с.18.

Интернет-ресурсы:

1.<http://www.100let.net/index.htm>

2.<http://collegu.ucoz.ru/publ/6>

3.<http://www.chudopredki.ru>

4.<http://detlan.ru>

5.<http://festival.1september.ru>

Литература для обучающихся:

1. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.

2. «Сценарии праздников для детей . Подвижные игры»– Мир Книги, Москва. 2003.

Интернет- ресурсы

1.<http://igra-naroda.ru>

2.<http://www.pravilaigr.ru>

3.<http://azbuka-igr.ru>