

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШКОЛА №26 ГОРОДА ДОНЕЦКА»**

<b>РАССМОТРЕНО:</b> На заседании методического объединения учителей начальных классов Протокол № _____ от «___» _____ 2023 г. Руководитель МО _____	<b>СОГЛАСОВАНО:</b> Заместитель директора по УВР _____ Н.И.Сливная. (подпись) «___» _____ 2023 г.	<b>УТВЕРЖДЕНО:</b> Директор _____ Е.О.Харченко. (подпись) «___» _____ 2023 г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**внеурочной деятельности**

**«Подвижные игры»**

для 3 класса

на 2023-2024 учебный год

(на основе общеразвивающей программы  
Мануновой Виктории Сергеевны «Подвижные игры»)

Составитель рабочей программы:

учитель начальных классов

Короед Елена Игоревна

Донецк 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа **внеурочной деятельности «Физическая культура»** в 1-4 классах составлена на основе рабочей программы автора Мануновой Виктории Сергеевны, учителя физической культуры, специалиста первой категории, МОУ « Комсомольская школа № 2», программа одобрена научно-методическим советом Министерства образования и науки ДНР 2019 г., составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Государственном образовательном стандарте начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022 N21-НП, зарегистрированным Министерством юстиции Донецкой Народной Республики 05.04.2022, регистрационный N 5053); «Методических рекомендаций по формированию плана внеурочной деятельности образовательных организаций Донецкой Народной Республики, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Рекомендовано Решением научно-методического совета ГОУ ДПО «ДОНРИДПО» (протокол № 4 от 26.08.2021); а также на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МОН ДНР от 15 июля 2022г. №571, Примерной программы воспитания.

При разработке рабочей программы внеурочной деятельности «Физическая культура» в 1-4 классах использована Примерная рабочая программа начального общего образования «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (Рекомендована решением научно-методического совета ГБОУ ДПО "ДОНРИО" (протокол от 11.08.2022 № 3).

Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Данная программа реализуется путем применения комплексного подхода к решению оздоровительных, образовательных, воспитательных, развивающих и прикладных задач, являясь действенным средством подготовки учащихся к сдаче нормативов комплекса «ГТО ДНР».

### **Актуальность**

При создании программы учитывается потребность современного общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Цель** данной программы – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

### **Задачи:**

#### *1. Оздоровительные:*

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- формирование гигиенических навыков, навыков здорового образа жизни, а также навыков соревновательной деятельности;
- активизирование двигательной активности младших школьников во внеурочное время;
- овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учащихся.

#### *2. Образовательные:*

- осваивание теоретических знаний по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- ознакомление детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- формирование умений самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий; развитие ощущения ритма и такта;

### *3. Воспитательные:*

- воспитание любви к спорту;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- воспитание взаимоуважения, коллективизма, целеустремленности, ответственности, взаимовыручки, коммуникативности, самостоятельности и умения планировать свою деятельность;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства;
- воспитание индивидуальных нравственно-волевых и психологических качеств личности.

### *4. Развивающие:*

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, согласования двигательных действий, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования игровых навыков;
- повышение физической и умственной трудоспособности;
- выявление потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

## **Направление - Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Место предмета в учебном плане**

Реализация программы по предмету «Физическая культура» предусматривает 1 час внеурочной деятельности занятий физической культурой и спортом в пределах дополнительных общеобразовательных программ, участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Согласно плану внеурочной деятельности для осуществления внеурочной деятельности по предмету «Физическая культура» запланировано: во 2 классе – 34 ч.

**Обучение направлено на формирование** основ тактического и технического проведения подвижных игр, распределение ролей в игре, применение речёвок, самостоятельное проведение подвижных игр и эстафет, а также на формирование навыков, необходимых для судейства соревнований по подвижным играм и эстафетам.

Каждое занятие состоит из теоретических сведений, общей физической и специальной физической подготовки.

**Общая физическая подготовка.** Для физического развития детей в процессе занятий с юными занимающимися используются: гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика.

**Специальная физическая подготовка.** Основой для качественного овладения приемами подвижных игр является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для подвижных игр. К ним относятся:

- скоростные (реакции и частоты движений);
- объединение скоростно-силовых качеств, которые присутствуют в большинстве выполняемых в подвижных играх движений (прыжках, беге, передачах, ударах);
- акробатическая ловкость и гибкость;

- выносливость при многократном выполнении приемов игры, связанная с большим напряжением нервно-мышечного аппарата.

Каждое занятие, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретическая часть — это объяснение нового материала, информация познавательного характера, теоретические сведения, общие сведения, что позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в работе.

Практическая часть включает выполнение физических упражнений, подвижных игр, эстафет, соревнований.

Ожидаемый результат реализации программы «Подвижные игры»:

1. укрепление здоровья;
2. формирование коммуникативных умений;
3. повышение физической активности;
4. развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
5. формирование потребности в активном участии в играх и самостоятельном проведении;
6. формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
7. выступать в роли участника и в роли организатора игры.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, школьный стадион.

Особенности набора детей: учащиеся 1-4 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению медицинского работника).

Кроме того, осуществляется подготовка учащихся с высокими показателями физического развития и физической подготовленности к спортивным соревнованиям, эстафетам.

**В результате обучения учащиеся приобретут:**

**Знания:**

1. о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
2. о режиме дня и личной гигиене;
3. об истории и культуре подвижных игр;
4. о соблюдении правил игры.

**Умения:**

1. выполнять комплексы упражнений;
2. самостоятельно проводить разминку;
3. организованно играть в подвижные игры.

**Навыки:**

1. организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
2. характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
3. выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Содержательный раздел программы**

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов в теме			
		Класс			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Введение. Основы знаний о здоровом образе жизни. Основные знания о подвижных играх.	4 ч.	4 ч.	4 ч.	4 ч.
2	Народные подвижные игры.	5 ч.	5 ч.	5 ч.	5 ч.
3	Игры на свежем воздухе.	5 ч.	5 ч.	5 ч.	5 ч.
4	Игры-эстафеты.	3 ч.	3 ч.	3 ч.	3 ч.
5	Игры, способствующие развитию основных физических качеств.	11 ч.	11 ч.	11 ч.	11 ч.
6	Элементы спортивных игр.	5 ч.	6 ч.	6 ч.	6 ч.
	Итого:	<b>33 ч.</b>	<b>34 ч.</b>	<b>34 ч.</b>	<b>34 ч.</b>

**Содержание программы  
3 класс (34 часа)**

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<b>1. Введение. Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b>	
<i>Основы знаний о здоровом образе жизни (2 часа)</i>	
<p>Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушений осанки и их профилактика. Основы контроля и самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Знания по мерам безопасности при занятиях подвижными играми (эстафеты)</p>	<p><b>учащийся (аяся):</b> <b>характеризует</b> здоровый образ жизни, виды нарушений осанки; <b>соблюдает</b> меры безопасности при занятиях подвижными играми (эстафетами); <b>владеет</b> методами самоконтроля за соблюдением правил игры; основными приемами самоконтроля за объективными и субъективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями;</p>
<i>Основные знания о подвижных играх (2 часа)</i>	
<p>Виды и классификация подвижных игр. Правила игр. Способы самостоятельной деятельности (разработка режима дня, освоение комплексов общеразвивающих упражнений, освоение теоретических знаний по физическому воспитанию, умение самостоятельно проводить разминку). Личная гигиена физкультурника. Форма одежды для зимних прогулок.</p>	<p><b>учащийся (аяся):</b> <b>характеризует</b> виды и классификация подвижных игр. <b>Называет</b> правила игр. Способы самостоятельной деятельности (разработка режима дня, освоение комплексов общеразвивающих упражнений, освоение теоретических знаний по физическому воспитанию, умение самостоятельно проводить разминку). Личная гигиена физкультурника. <b>соблюдает</b> правила игры, правила личной гигиены, режим дня.</p>

<b>Общая и специальная физическая подготовка (в процессе уроков)</b>	
<p><b>Общая физическая подготовка</b>            Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для разминки фаланг пальцев, кисти рук, упражнения для формирования координации движений, осанки; упражнения для развития физических качеств.</p>	<p><b>выполняет</b> беговые и прыжковые упражнения, упражнения для разминки фаланг пальцев, кисти рук, упражнения для формирования координации движений, осанки;</p>
<p><b>Специальная физическая подготовка</b>  <i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением направления и скорости; эстафета с бегом;  <i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег; многоразовые прыжки с поворотами; акробатические элементы;  <i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки в длину; перескакивание через препятствия; подвижные игры.</p>	<p><b>выполняет</b> ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением направления и скорости;</p> <p><b>выполняет</b> упражнения для развития ловкости: «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов; акробатические элементы; <b>выполняет</b> упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг) в парах, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя возле стены под углом 45- 50 градусов от нее, отталкивание от стенки пальцами, стоя под углом 50- 60 градусов от нее, сжимание пальцами теннисного мяча; прыжки на одной и двух ногах в длину, перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами, принимает участие в подвижных играх.</p>

<b>2. Народные подвижные игры (5 часов)</b>	
<p><i>Русские народные игры:</i> «Защита крепости», «Каравай», «Птицы и клетка», «Вьюн», «Водяной», «Жмурки», «Зимующие и перелетные птицы», «Пчелки и ласточка», «Утка и селезень», «Жмурки с колокольчиком», «Горелки», «Кот и мышь», «Пузырь», «Горелки с платком», «Березка», «Палочка выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Капуста», «Дубок» .</p> <p>Итоговое занятие. Умение самостоятельно проводить игры.</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> все правила в процессе игры, принимает активное участие в подвижной игре.</p>
<b>3. Игры на свежем воздухе (5 часов)</b>	
<p><i>Игры на свежем воздухе:</i></p> <p>«Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор», «Поймай хвост дракона», «Айсберги», «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Прятки», «Быстро шагай», «Классы», «Пятнашки», «День и ночь», «Пчелки и ласточка», «Волк», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу», «Утки и гуси», «Достань яблоко», «Казачьи разбойники», «Тише едешь», «Быстрее, пожар!», «Делай, как я!», «Чем меньше, тем больше», «Сельди в бочке», «Секретное задание».</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> групповые действия в соответствии с правилами игры.</p>
<b>4. Игры-эстафеты (3 часа)</b>	
<p>Игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча», «Бег пингвинов», «Вызов номеров», «Прыжками через палку», «Бег в обруче», «Навстречу друг другу», «Круговая эстафета».</p> <p>Эстафеты с бегом. Эстафеты с прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Сказочные эстафеты.</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, меткое попадание по мячу, фиксация мяча между ног.</p>

<b>5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств (11 часов)</b>	
<p>Упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.</p> <p><i>Игры с элементами бега:</i> «Нитка и иголка», «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей», «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета», «Красочки», «Аленушка и Иванушка», «Кошки – мышки», «У медведя во бору».</p> <p><i>Игры на развитие координационных способностей:</i> «Сохрани равновесие», «Карусель», «Запрещённое движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк», «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка-змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места», «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Укротители диких зверей», «Угадай, кто главный», «Отыщи пуговицу», «Борьба вручную». <i>Игры на гибкость:</i> «Волна».</p> <p><i>Игры с мячом:</i> «Перестрелка», «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану», «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух», «Горячий картофель», «Брось предмет в цель». <i>Игры с элементами прыжков.</i> «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Удочка».</p> <p><i>Игры на развитие меткости:</i> «Брось предмет в цель», «Попади в шляпу», «Скользкая цель».</p> <p><i>Обобщение по разделу:</i> «Любимые игры».</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре от пола, поднятие туловища в положение сидя.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p><b>Выполняет</b> подвижные игры в соответствии с правилами.</p>

<b>6. Элементы спортивных игр (6 часов)</b>	
<p><i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i></p> <p>«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам», «Гонка мяча в колонах», «Гонка мяча по кругу», «Передал садись», «Мяч среднему», «25 передач», «Гонка мяча по квадрату», «Охраняй капитана», «Своему ловцу», «Больше передач», «Лапта через сетку», «Не урони мяч», «Круговая эстафета», «Штандр», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Лапта волейболистов», «Перестрелка», «Волейбол с выбиванием».</p>	<p><b>Знает и выполняет</b> правила учебной игры в волейбол, баскетбол, футбол.</p> <p><b>Выполняет</b> подвижные игры для освоения спортивных игр в соответствии с правилами.</p>



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, тем уроков	Дата проведения		Примечание	
		По плану	По факту		
<b>1. Введение. Основы знаний о физической культуре (4 часа)</b>					
1.	1	Основы знаний о здоровом образе жизни. Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушений осанки и их профилактика.			
2.	2	Основы контроля и самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Знания по мерам безопасности при занятиях подвижными играми.			
3.	3	Основные знания о подвижных играх. Виды и классификация подвижных игр. Правила игр.			
4.	4	Личная гигиена физкультурника. Форма одежды.			
<b>2. Народные подвижные игры (5 часов)</b>					
5.	1	<i>Русские народные игры:</i> «Защита крепости», «Каравай», «Птицы и клетка», «Вьюн», «Водяной»			
6.	2	<i>Русские народные игры:</i> «Жмурки», «Зимующие перелетные птицы», «Пчелки и ласточка»			
7.	3	<i>Русские народные игры:</i> «Утка и селезень», «Жмурки с колокольчиком», «Горелки», «Кот и мышь».			
8.	4	<i>Русские народные игры:</i> «Пузырь», «Горелки с платком», «Берёзка»			
9.	5	<i>Русские народные игры:</i> «Палочка выручалочка», «Филин и пташки», «Фанты», «Капуста», «Дубок».			
<b>3. Игры на свежем воздухе (5 часов)</b>					
10.	1	<i>Игры на свежем воздухе:</i> «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Светофор».			
11.	2	<i>Игры на свежем воздухе:</i> «Поймай хвост дракона», «Айсберги», «Ловля парами», «Мяч по кругу», «Прятки».			
12.	3	<i>Игры на свежем воздухе:</i> «Быстро шагай», «Классы», «Пятнашки», «День и ночь», «Пчелки и ласточка».			
13.	4	<i>Игры на свежем воздухе:</i> «Волк», «Двенадцать палочек», «Салочки по кругу», «Утки и гуси», «Достань яблоко», « Казаки разбойники».			
14.	5	<i>Игры на свежем воздухе:</i> «Тише едешь», «Быстрее, пожар!», «Делай, как я!», «Чем меньше, тем больше», «Сельди в бочке», «Секретное задание».			
<b>4. Игры-эстафеты (3 часа)</b>					
15.	1	Игра с малым мячом. «Не упусти мяч». Игра с малым мячом. «Чемпионы малого мяча», «Бег пингвинов», «Вызов номеров»,			
16.	2	«Прыжками через палку», «Бег в обруче», «Навстречу друг другу», «Круговая эстафета».			

		Эстафеты с бегом.			
17.	3	Эстафеты с прыжками. Эстафеты с бегом и прыжками. Эстафеты с преодолением препятствий. Сказочные эстафеты.			
<b>5. Игры, способствующие развитию основных физических качеств (11 часов)</b>					
18.	1	Упражнения для развития физических качеств. Комплекс упражнений для профилактики простудных заболеваний.			
19.	2	<i>Игры с элементами бега:</i> «Нитка и иголка», «Попробуй догони», «Бег тройками», «Поезд», «Посадка овощей».			
20.	3	<i>Игры с элементами бега:</i> «День-ночь», «Команда быстроногих», «Птицы в гнёздах», «Круговая эстафета», «Красочки», «Аленушка и Иванушка», «Кошки – мышки», «У медведя во бору».			
21.	4	<i>Игры на развитие координационных способностей:</i> «Сохрани равновесие», «Карусель», «Запрещённое движение», «Два лагеря», «Орешек», «Светофор», «Фигуры», «Пастух и волк»			
22.	5	<i>Игры на развитие координационных способностей:</i> «Ловкий воробей», «Метка», «Щука», «Веревка- змейка», «Парашютисты», «Лиса и куры», «Плеточка», «Занимай свои места».			
23.	6	<i>Игры на развитие координационных способностей:</i> «Через кочки и пенёчки», «Салки», «Укротители диких зверей», «Угадай, кто главный», «Отыщи пуговицу»			
24.	7	<i>Игры на гибкость:</i> «Волна». <i>Игры с мячом:</i> «Перестрелка», «Попробуй отбери!», «Передал - садись», «Переброска мячей», «Мяч - капитану».			
25.	8	<i>Игры с мячом:</i> «Гонка мячей по кругу», «Эстафета с мячом», «Земля, вода, воздух», «Горячий картофель», «Брось предмет в цель».			
26.	9	<i>Игры с элементами прыжков.</i> «Прыжки по полоскам», «Кто выше?», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде»			
27.	10	<i>Игры с элементами прыжков.</i> «Лиса и куры», «Салки на одной ноге», «Салки в приседе», «Удочка».			
28.	11	<i>Игры на развитие меткости:</i> «Брось предмет в цель», «Попади в шляпу», «Скользкая цель». <i>Обобщение по разделу:</i> «Любимые игры».			
<b>6. Элементы спортивных игр (6 часов)</b>					
29.	1	<i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i> «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро по местам».			
30.	2	<i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i> «Гонка мяча в колонах», «Гонка мяча по кругу», «Передал садись», «Мяч среднему».			
31.	3	<i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i>			

		«25 передач», «Гонка мяча по квадрату», «Охраняй капитана».			
32.	4	<i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i> «Своему ловцу», «Больше передач», «Лапта через сетку», «Не урони мяч».			
33.	5	<i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i> «Круговая эстафета», «Штандр», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами»			
34.	6	<i>Подвижные игры для освоения спортивных игр.</i> «Лапта волейболистов», «Перестрелка», «Волейбол с выбиванием».			

### **Информационное обеспечение**

#### **Список литературы**

##### *Учебники и пособия для реализации программы:*

1. Громова О.Е. Сфера, Серия: Будь здоров, дошкольник! Жанр: Активные игры дома и на улице Издательство: Сфера, 2018 г.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе – М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2002.–176 с.
3. Ломан Вольфганг Бег, прыжки, метания / Вольфганг Ломан. – М.: Физкультура и спорт, 2018.– 160 с.
4. Макеева В. С. Методы педагогического контроля на уроках Физической культуры– Москва: ИЛ, 2018. – 315 с.
5. Максачук Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения– М.: Спутник +, 2016. – 104 с
6. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986. – 432 с.
7. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир: УКЦентр, 1999. – 336 с. 9. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005, – 290 с.
8. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с., ил.

##### *Литература для учителя.*

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие для студентов педвузов. – М.: Советский спорт , 2015.
3. Глязер С.М. , Зимние игры и развлечения, - М., 1993.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
5. Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. – М.: Советский спорт, 2013. «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
6. Железняк М.Н., Спортивные игры. 2001.
7. Жуков М.Н., Подвижные игры. - М., 2000
8. Литвинов М.Ф., Русские народные подвижные игры. - М., 1986.
9. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с
10. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.