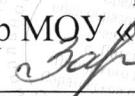


Муниципальное Учреждение Управления Образования
Администрации Питерского района Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение «средняя общеобразовательная
школа с. Питерка Питерского района Саратовской области»

413320 с.Питерка, ул. Советская,49; тел.(8 84561)2-12-61; E-mail:pit-school@yandex.ru.http//www. pit-school.myl.ru

«Принято»
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

« Утверждаю»
Директор МОУ «СОШ с. Питерка»
 Захарова А.А.
Приказ № 336 от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Богатырские потешки»
(общая физическая подготовка)

Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)
Количество часов: 210 часа
Составитель: Сливин А.Е. - педагог
дополнительного образования

Питерка 2023 г.

Информационная карта программы

<i>Ф.И.О педагога</i>	Сливин Александр Евгеньевич
<i>Вид программы</i>	модернизированная
<i>Тип программы</i>	общеразвивающая
<i>Образовательная область</i>	спорт
<i>Направленность деятельности</i>	физкультурно -спортивная
<i>Способ освоения содержания образования</i>	репродуктивный
<i>Уровень освоения содержания</i>	базовый
<i>Уровень реализации программы</i>	начальное общее образование
<i>Формы реализации</i>	групповая
<i>Продолжительность реализации программы</i>	1 год

Пояснительная записка

Программа «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, в соответствии с нормативно-правовой базой и опирается на Закон об образовании, ФГОС НОО и нормы САНПИН. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость. Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность программы

Состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы

обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы

Проявляется в том, что в секции «ОФП» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Адресат программы: учащиеся 11 – 13 лет.

Объем программы: 144 часа.

Сроки реализации программы: 1 учебный год (9 месяцев).

Режим занятий:

1 год обучения- 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 80 мин. с 10 мин. перерывом.

По форме реализации – используются групповые занятия.

По способу реализации – учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Цель: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие			-	
1.	Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма.	12	12		опрос
1.1.	Развитие физической культуры в современном обществе.		4		теоретические занятия
1.2.	Формирование теоретических знаний о гимнастике.		2		теоретические занятия
1.3.	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.		2		теоретические занятия
1.4.	Формирование теоретических знаний о лыжной подготовке		2		теоретические занятия
1.5.	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.		2		теоретические занятия
2.	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.	5	5	-	
2.1	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.		3		теоретические занятия
2.2.	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.		2		теоретические занятия
3.	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.	5	5	-	

3.1	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).		3		теоретические занятия
3.2	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.		2		теоретические занятия
4.	Общеразвивающие упражнения.	24		24	
3.1.	Упражнения без предметов. Строевые упражнения			8	Учебно-тренировочная
3.2.	Упражнения с предметами			5	Учебно- тренировочная
3.3.	Упражнения в парах			7	Учебно- тренировочная
3.4.	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.			4	Учебно- тренировочная
4.	Гимнастика Инструктаж по Т.Б.	21	3	18	
4.1	Акробатические упражнения		1	5	Учебно- тренировочная
4.2	Упражнения на гимнастических снарядах.		1	8	Учебно- тренировочная
4.3	Лазание		1	5	Учебно- тренировочная
5.	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	21	3	18	
5.1	Ходьба и медленный бег		1	1	Учебно- тренировочная
5.2	Кросс			3	Учебно- тренировочная

5.3	Бег на короткие дистанции до 30 м.			4	Учебно- тренеровочная
5.4	Бег на длинные дистанции.			4	Учебно- тренеровочная
5.5	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.		1	3	Учебно- тренеровочная
5.6	Метание мяча с места ,на дальность, в цель.		1	3	Учебно-тренеровочное
6.	Спортивные игры. Инструктаж по Т.Б.	25	2	23	
6.1	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.		1	5	Учебно- тренеровочная
6.2	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.			5	Учебно- тренеровочная
6.3	Остановки (прыжком). Повороты на месте.			4	Учебно- тренеровочная
6.4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.		1	4	Учебно- тренеровочная
6.5	Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками			5	Учебно- тренеровочная
7.	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б.	25	1	24	
7.1	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,		1	6	учебная
7.2	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,			6	Учебная

7.3	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,			6	Учебная
7.4	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,			6	Учебная
8	Контрольные испытания и соревнования.	6	-	6	
8.1	К.И прыжков в длину.			1	тестирование
8.2	К.И метание мяча на дальность.			1	тестирование
8.3	Учебная игра по баскетболу			2	соревнование
8.4	Учебная игра по пионерболу.			2	соревнование
	ИТОГО:	144	31	113	

Содержание программы

- Введение в курс программы-1 ч.
- Теория-1 час.
- **1.Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-12ч.**
- Теория-12ч.
- Развитие физической культуры в современном обществе.
- Формирование теоретических знаний о гимнастике.
- Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.
- Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки
- Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

- **2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль-5ч.**
- **Теория-5ч.**
- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.
- **3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-5ч.**
- **Теория-5ч.**
- Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.
- Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.
- **4. Гимнастика-21ч.**
- **Теория-3ч.**
- Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.
- **Практика-18ч.**
- Акробатические упражнения
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазание.
- **5. Легкая атлетика-21ч.**
- **Теория – 3ч.**
- Инструктаж по Т.Б. Техника ходьбы и бега. Техника прыжков, многоскоков. Техника метания мяча.
- **Практика – 18 ч.**
- Ходьба и медленный бег
- Кросс
- Бег на короткие дистанции до 30 м.
- Бег на длинные дистанции.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.
- Метание мяча с места ,на дальность, в цель.

- **6. Спортивные игры-25ч.**
- **Теория-2ч.**
- Инструктаж по Т.Б. Техника владения мячом.

- **Практика-23ч.**
- Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.
- Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.
- Остановки (прыжком). Повороты на месте.
- Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.
- Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками
- **7. Подвижные игры-25ч.**
- **Теория-1ч.**
- Объяснения правил игры.
- **Практика-24ч.**
- «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,
- «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,
- «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,
- «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,
- **8. Контрольные испытания и соревнования-6ч.**
- К.И прыжков в длину.
- К.И метание мяча на дальность.
- Учебная игра по баскетболу
- Учебная игра по пионерболу.

Предполагаемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью</p> <p>взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и</p>

		<p>соревнований;</p> <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>
--	--	---

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09.	6	16.00-17.30	рассказ-беседа		Вводное занятие	спортивный зал	игра
2	09.	8	16.00-17.30	беседа, игра	4	Развитие физической культуры в современном обществе.	спортивный зал	опрос
3	09	13	16.00-17.30	рассказ-беседа тренировочные упражнения, игра	2	Формирование теоретических знаний о гимнастике.	спортивный зал	опрос
4	09	15	16.00-17.30	беседа, игра, самостоятельная работа	2	Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетике.	спортивный зал	опрос
5	09	20	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	2	Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки	спортивный зал	опрос
6	09	22	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочное	2	Формирование теоретических знаний о подвижных играх.	спортивный зал	опрос

				упражнение,				
7	10	04	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	3	Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
8	10	06	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочное упражнение,	2	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.	спортивный зал	опрос, самостоятельная работа
9	10	11	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	3	Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (спортивный зал).	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
10	10	13	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочное упражнение	2	Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение,
11	10	18	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	8	Упражнения без предметами. Строевые упражнения	спортивный зал	самостоятельная работа

12	10	20	16.00-17.30	рассказ-беседа, тренировочные упражнения	5	Упражнения с предметами	спортивный зал	опрос, тренирово чное упражнени е
13	10	25	16.00-17.30	тренировочные упражнения	7	Упражнения в парах	спортивный зал спортивный зал	самостояте льная работа
14	10	27	16.00-17.30	самостоятельная работа	4	Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки.	Спортивный зал	самостоятел ьная работа
15	19	01	14.00-15.30	тренировочные упражнения	5	Акробатические упражнения	спортивный зал	опрос, тренировочн ое упражнение
16	19	03	14.00-15.30	тренировочные упражнения	8	Упражнения на гимнастических снарядах.	Спортивный зал	опрос, тренировочн ое упражнение
17	11	07	16.00-17.30	тренировочные упражнения	5	Лазание	спортивный зал	опрос, тренировочн ое упражнение

18	11	10	16.00-17.30	тренировочные упражнения	1	Ходьба и медленный бег	пришкольная спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
19	11	15	16.00-17.30	тренировочные упражнения	3	Кросс	пришкольная спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
20				тренировочные упражнения	4	Бег на короткие дистанции до 30 м.	пришкольная спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
				тренировочные упражнения	4	Бег на длинные дистанции.	пришкольная спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
21				тренировочные упражнения	3	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	пришкольная спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение
22				тренировочные упражнения	3	Метание мяча с места на дальность, в цель.	пришкольная спортивная площадка	опрос, тренировочное упражнение

							площадка	упражнения
23				тренировочные упражнения	5	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнения
24				тренировочные упражнения	5	Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнения
25				тренировочные упражнения	4	Остановки (прыжком). Повороты на месте.	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнения
26				тренировочные упражнения	4	Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнения
27				тренировочные упражнения	5	Передача мяча партнёру. подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнения

28				тренировочные упражнения	6	Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
29				тренировочные упражнения	6	«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
30				тренировочные упражнения	6	«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,	спортивный зал	опрос, тренировочное упражнение
31				тренировочные упражнения	6	«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,	спортивный зал	тренировочное упражнение
32				самостоятельная работа	1	К.И прыжков в длину.		самостоятельная работа
33				самостоятельная работа	1	К.И метание мяча на дальность.		самостоятельная работа
34				самостоятельная работа	2	Учебная игра по баскетболу	спортивный зал	самостоятельная работа

								работа
35				самостоятельная работа	2	Учебная игра по пионерболу.	спортивный зал	самостоятельная работа

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Богатырские потешки» (ОФП) разработано в соответствии с :

--- приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждённая Министерством просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196, с изменениями от 30.09.2020 года).

---приказом Минитстерства просвещения РФ от 03.09.2009 г. №467 «Модели доступности дополнительного образования;

--- «Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28;

--- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 о направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

--- постановление №2 от 28.01.2021 г. Об утверждении правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

--- Уставом МОУ «СОШ с. Питерка» питерского района, Саратовской области.

Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Методы промежуточного контроля

Опрос, контрольное упражнение, тестирование.

Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование

Контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях

Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Способы определения результативности

Будет расширен и развит двигательный опыт,

Будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

Кадровое обеспечение:

№	Специалист	Квалификация	Количество	Функции
1	Педагог дополнительного образования	1	1	Организация и проведение занятий

Литература для педагога

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.
11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
12. Окунев О.Р. Бадминтон. – М.,2009

Литература для детей

- 1.Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
- 3.Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
- 4.Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007