

Управление образования администрации муниципального образования  
Кувандыкский городской округ Оренбургской области



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа Оренбургской  
области»

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
педагогическим советом МБУДО «ДПШ»  
Протокол № 3  
от 30.09.2016 г.



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## **«Школьная игротека»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 10-16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Усманов Асхат Рахматулович,  
педагог дополнительного образования

Кувандык, 2016 год

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Мы живём в 21 веке – веке технологии, и чем больше человечество придумывает новшеств, тем не подвижнее становится образ жизни у детей. Для того чтобы подрастающее поколение росло здоровым, крепким, выносливым, нужно, чтоб ребята больше двигались, занимались спортом, играли. Уроков физической культуры в школе для этого не достаточно. Поэтому необходимо проведение во внеурочное время дополнительных занятий спортом.

Программа «Школьная игротека» формирует жизненно важные для учащихся знания, умения и навыки, развивает двигательные способности. Одновременно оказывает оздоровительное воздействие, восстанавливает умственную работоспособность детей и подростков.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школьная игротека» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***Уровень освоения программы***

Уровень освоения программы – общекультурный (базовый).

### ***Актуальность программы***

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни призвано приоритетным направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства, где первостепенным в формировании здорового образа жизни является физическое воспитание. Сочетанием форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), дополнительного образования по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) достигается основная цель физического образования – формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую деятельность.

### ***Отличительная особенность***

В основу данной программы положена идея формирования мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, сохранении и укреплении здоровья, а содержание программы составлено на основе предпочтений и запросов детей в области физического развития.

### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на три года.

1 год обучения – занятия проводятся с детьми 10-12 лет

2 год обучения – занятия проводятся с детьми 12- 14 лет

3 год обучения – занятия проводятся с детьми 14-16 лет

Это наиболее продуктивный возраст для занятий спортом; время, когда совершенствуется развитие физических качеств, укрепляется здоровье детей.

### ***Объем и срок освоения программы***

Программа «Школьная игротека» имеет срок реализации 3 года.

### ***Новизна программы***

Разделы программы носят интегрированный характер: осуществляется взаимосвязь с некоторыми предметами и дисциплинами общеобразовательной школы:

- биологией – знание о физиологии человека, прослеживается влияние физических упражнений на рост и развитие подрастающего организма;
- историей – история развития спортивных игр с древних времен до сегодняшнего дня;
- географией – развитие спортивных игр и физического воспитания населения в зависимости от географического положения страны;
- физической культурой – преемственность содержания программы материалу по урокам физической культуры в школе с его расширением.

### ***Актуальность программы***

#### ***Цель и задачи программы***

**Цель:** содействие гармоничному физическому развитию личности ребенка посредством формирования основ физической культуры, навыков здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

*в обучении:*

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

*в развитии:*

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- содействие гармоническому физическому развитию, укрепление здоровья;

*в воспитании:*

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### ***Формы и режим занятий***

Формы организации деятельности учащихся различны и зависят от уровня подготовленности обучающихся и их физического состояния. Используются индивидуальные и групповые формы работы, коллективные, спортивные праздники, соревнования, что обусловлено спецификой спортивной игры.

#### ***Режим занятий***

Программа «Школьная игротека» реализуется в объеме 432 часов, из которых:

1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

2 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

что соответствует возрастным и половым особенностям, физической подготовленности воспитанников.

Содержание программы каждого года обучения предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в

соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику; обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований.

**Ожидаемые результаты и способы  
определения их результативности**

В результате обучения по программе «Школьная игротека» учащийся.

**будет знать:**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни,
- формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

**будет уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах,
- технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;

**будет использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни:**

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений в соревновательной деятельности; демонстрировать здоровый образ жизни.

Результаты работы по программе определяются способом проверки через сдачи контрольных нормативов или соревнований.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов реализации программы осуществляется в виде соревнований разного уровня.

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Год обучения / количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика

1	Введение. Меры безопасности на занятиях	2	1	1	2	1	1	2	1	1
2	Легкая атлетика	18	2	16	16	2	14	16	2	14
3	Кроссовая подготовка	18	2	16	16	2	14	16	2	14
4	Гимнастика. Элементы акробатики	18	2	16	16	2	14	16	2	14
5	Футбол	18	2	16	16	2	14	16	2	14
6	Баскетбол	18	2	16	16	2	14	16	2	14
7	Волейбол	24	2	22	34	2	32	30	2	28
8	Настольный теннис	18	2	16	16	2	14	16	2	14
9	Соревнования	8	-	8	10	-	10	14	-	14
10	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	15	129	<b>144</b>	15	129	<b>144</b>	15	129

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	1	1
2	Легкая атлетика	18	2	16
3	Кроссовая подготовка	18	2	16
4	Гимнастика. Элементы акробатики	18	2	16
5	Футбол	18	2	16
6	Баскетбол	18	2	16
7	Волейбол	24	2	22
8	Настольный теннис	18	2	16
9	Соревнования	8	-	8
10	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	15	129

### Содержание программы 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.

##### Теория

Для чего необходимо заниматься физической культурой и спортивными играми. Как занятия влияют на общее физическое развитие организма ребенка. Что способствует формированию ЗОЖ. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

##### Практика

Определение уровня по технике физической подготовленности каждого обучающегося. Уровень знаний по технике безопасности выявляется путем проведения викторины.

#### 1. Легкая атлетика.

##### Теория

Обучающиеся получают знания о требованиях к занятиям по легкой атлетике, форме одежды, техничному выполнению упражнений, режиме дыхания и нагрузки.

##### Практика

На практических занятиях обучающиеся усваивают необходимые навыки и умения, отрабатывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания мяча и гранаты.

Уровень усвоения техники выполнения испытаний определяется у каждого ребенка на контрольных занятиях и соревнованиях.

### **3. Кроссовая подготовка.**

#### Теория

Необходимые знания постепенности нагрузок, правильного дыхания, контроля состояния сердечно-сосудистой системы.

#### Практика

Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег слабой и средней интенсивности. Контрольные занятия и соревнования по кроссовому бегу дают возможность определить уровень физической подготовленности обучающегося.

### **4. Гимнастика. Элементы акробатики.**

#### Теория

Понятия и польза гимнастических упражнений, развитие силовых физических качеств, улучшение деятельности внутренних органов и систем организма.

#### Практика

На занятиях по гимнастике и акробатике вырабатываются основные физические качества и двигательные способности, силовые качества, гибкость и координационные способности. Уровень подготовленности обучающихся определяется по нормативам на итоговых занятиях.

### **5. Футбол.**

#### Теория

Изучить меры безопасности на занятиях и правил игр в футбол.

#### Практика

Овладение техникой передвижения по полю с мячом. Передача мяча в парах. Удары по воротам с места, после передачи мяча партнером. Уровень освоения навыков игры в футбол определяется учебной двусторонней игрой.

### **6. Баскетбол.**

#### Теория

История развития баскетбола. Влияние баскетбола на физическое развитие человека, психологические функции и оперативность мышления.

Обучение техники и тактики игры.

#### Практика

Обучение техники ведения и передачи мяча разными способами. Обучение техники броска мяча с места и с ведения в корзину. Степень усвоения навыков игры определяется на зачетных занятиях.

### **7. Волейбол.**

#### Теория

Значение волейбола в развитии многих физических способностей, допуск к занятиям детей с различными физическими данными.

#### Практика

Овладение основными навыками приема и передачи мяча. Техника и тактика игры. Передвижение на площадке. Обучение техники подачи. Уровень усвоения навыков и техники игры в волейбол определяется во время учебной игры.

### **8. Настольный теннис.**

### Теория

Значение настольного тенниса в развитии физических способностей, совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, допуск к занятиям детей с различными физическими данными.

### Практика

Овладение техникой передвижения, стойка игрока, передвижение с мячиком на ракетке, подбивание мячика разными сторонами ракетки, придавать определенное вращение подбиваемому мячу, удары мяча в стенку с отскоком и без отскока.

### **9. Соревнования.**

Участие в соревнованиях разного уровня.

### **10. Итоговое занятие.**

Подведение итогов по результатам прошедшего года. Награждение участников объединения «Школьная игротка». План на следующий год. Проведение спортивного праздника.

## **Учебно - тематический план 2-го года обучения**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	1	1
2	Легкая атлетика	16	2	14
3	Кроссовая подготовка	16	2	14
4	Гимнастика. Элементы акробатики	16	2	14
5	Футбол	16	2	14
6	Баскетбол	16	2	14
7	Волейбол	34	2	32
8	Настольный теннис	16	2	14
9	Соревнования	10	-	10
10	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	15	129

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.**

#### Теория

Роль физической культуры и спорт игр в развитии основных физических качеств и влияние на формирование здорового образа жизни(ЗОЖ), и приобщение к регулярным занятиям. Инструктаж по технике безопасности во время занятий. Практические занятия:

#### Практика

Вводная диагностика по определению уровня физической подготовленности. Сдача нормативов по ОФП

### **2. Легкая атлетика.**

#### Теория

Роль и значение легкой атлетики в развитии основных физических качеств и систем организма обучающегося. Воспитание волевых качеств, дисциплины коллективизма.

#### Практика

Обучающимися совершенствуются основные физические качества: сила, скоростная выносливость, гибкость, быстрота. Отрабатывается техника бега, метания гранаты, прыжка в длину.

Уровень подготовленности выявляется на зачетных занятиях и соревнованиях.

### **3. Кроссовая подготовка.**

#### Теория

Необходимо знать о роли кроссовой подготовки в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

#### Практика

Бег средней и высокой интенсивности по пересеченной местности. Постепенно увеличивать дистанции.

Уровень подготовленности обучающихся определяется на соревнованиях.

### **4. Гимнастика. Элементы акробатики.**

#### Теория

Роль гимнастических упражнений в развитии основных физических качеств.

#### Практика

На занятиях по гимнастике и акробатике совершенствуют обучающиеся технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Подготовленность ребят определяется на контрольных занятиях.

### **5. Футбол.**

#### Теория

Изучить правила игры в футбол, тактику ведения игры, соблюдение мер безопасности.

#### Практика

Совершенствование техники владения мячом, передачи мяча, жонглирование, удары по воротам с хода, удары со штрафной точки и подачи углового.

Умения и навыки игры в футбол определяются на контрольной игре.

### **6. Баскетбол.**

#### Теория

Меры безопасности во время игры. Роль баскетбола в формировании у детей чувства коллективизма, взаимовыручки, уважения, взаимопонимания, мышления.

#### Практика

Совершенствование техники и тактики игры. Совершенствование техники владения мячом: ведения, передачи, броска с разных положений.

Отследить степень подготовленности учащихся можно во время соревнований.

### **7. Волейбол.**

#### Теория

Изучение правил игры, тактики игры и значение волейбола, как самого массового и доступного вида спорта.

#### Практика

Совершенствование техникой подачи, передачи мяча, нападающего удара с 1-ой и 2-ой линии нападения. Тактика игры и перестановки. Уровень подготовленности и усвоения техники игры в волейбол можно определить на соревнованиях.

### **8. Настольный теннис.**

#### Теория

История развития настольного тенниса.

#### Практика

Совершенствование техники и тактики игры.



## 9. Соревнования.

Участие в соревнованиях разного уровня.

## 10. Итоговое занятие.

Подведение итогов по результатам прошедшего года. Награждение участников объединения «Школьная игротека». Проведение спортивного праздника.

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	1	1
2	Легкая атлетика	16	2	14
3	Кроссовая подготовка	16	2	14
4	Гимнастика. Элементы акробатики	16	2	14
5	Футбол	16	2	14
6	Баскетбол	16	2	14
7	Волейбол	30	2	28
8	Настольный теннис	16	2	14
9	Соревнования	14	-	14
10	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	15	129

### Содержание программы 3-го года обучения

#### 1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.

##### Теория

Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков физических и волевых качеств. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

##### Практика

Вводная диагностика по определению уровня физической подготовленности. Сдача нормативов по ОФП

#### 2. Легкая атлетика

##### Теория

Значение ОФП и специальной физической подготовки для достижения высоких результатов.

##### Практика

Отработка техники бега, метания гранаты, прыжка в длину. Уровень подготовленности выявляется на зачетных занятиях и соревнованиях.

#### 3. Кроссовая подготовка

##### Теория

Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях кроссовой подготовкой.

##### Практика

Тренировка на короткой дистанции в целом и по отдельным элементам. Тренировка на средней дистанции 400, 800, 1500, 3000м.

#### 4. Гимнастика. Элементы акробатики

### Теория

Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### Практика

Совершенствование техник выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Подготовленность ребят определяется на контрольных занятиях.

## **5. Футбол**

### Теория

Продолжать изучать тактику ведения игры.

### Практика

Совершенствование техники владения мячом, передачи мяча, жонглирование, удары по воротам с хода, удары со штрафной точки и подачи углового. Умения и навыки игры в футбол определяются на контрольной игре.

## **6. Баскетбол**

### Теория

Продолжать изучать тактику ведения игры.

### Практика

Совершенствование техники и тактики игры. Отследить степень подготовленности учащихся можно во время соревнований.

## **7. Волейбол**

### Теория

Продолжение изучения правил игры, тактики игры.

### Практика

Отработка техник подачи, передачи мяча, нападающего удара с 1-ой и 2-ой линии нападения. Тактика игры и перестановки. Уровень подготовленности и усвоения техники игры в волейбол можно определить на соревнованиях.

## **8. Настольный теннис**

### Теория

Продолжение изучения правил и тактики игры.

### Практика

Отработка точности ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Отработка сложных подач защитными и атакующими ударами. Продолжение углубленного изучения тактических комбинаций. Уровень подготовленности и усвоения техники игры в настольный теннис можно определить на соревнованиях.

## **9. Соревнования**

Участие в соревнованиях разного уровня.

## **10. Итоговое занятие**

Подведение итогов по результатам прошедшего года. Награждение участников объединения «Школьная игротка». Проведение спортивного праздника.

## **Методическое обеспечение программы**

Деятельность по реализации программы предусматривает организацию и проведение занятий, включающих в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие необходимого для работы оборудования и принадлежностей. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания: дети приобретают навыки

судейства игры и навыки инструктора - общественника. Практическая часть занятия занимает большее количество времени, носит учебно- тренировочный характер, формирующий знания, умения и навыки проведения различных видов спортивных игр. Наиболее приемлемой формой проведения практических занятий являются тренировки и соревнования.

Традиционная форма занятий строится по следующей схеме: подготовительная, основная, заключительная. Вариативность дополнительного образования допускает возможность вместо трех четких переходов от одной части к другой использовать до 10-15 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузки, при которой бы дети меньше утомлялись:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

- занятия - тренировки по основным видам движения;

- занятия - соревнования по всем видам спортивных игр;

- занятия - зачеты, на которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных нормативов;

- самостоятельные занятия, когда детям предлагается какой - либо вид движений, упражнений, отводится определенное время для самостоятельной работы, после чего выполняется качество выполнения задания.

Гимнастические, акробатические упражнения, кроссовая подготовка и легкая атлетика предусматривает занятия методом круговой тренировки и индивидуальных занятий. Данный вид деятельности связан с опасностью травматизма. Поэтому на каждом занятии руководитель обязан требовать от обучающихся выполнения всех мер безопасности, дисциплины, подтянутости, аккуратности, воспитанности.

Когда речь идет о занятиях, связанных с двигательной активностью и физическими нагрузками, главным девизом педагога должно стать - "Не навреди!".

Для этого он, прежде всего, обязан обладать информацией:

- о возрастных нормативных показателях здоровья;

- о состоянии здоровья каждого ребенка;

- о возможных патофизиологических реакциях организма в случае нарушения допустимых норм нагрузки, режима и санитарно- гигиенических условий занятий.

Главная задача педагога-тренера - постоянное соотнесение физической нагрузки на ребенка с его возрастными константами и периодический медицинский контроль за состоянием его здоровья с занесением данных в паспорт здоровья.

В зависимости от интенсивности и длительности физической нагрузки ее разделяют по мощности на: максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную, что необходимо учитывать при занятиях с лицами разного возраста и различной физической подготовленности. Для детей не подготовленных, только пришедших на занятия можно использовать нагрузки только умеренной мощности. Интенсивность нагрузки определяется рядом показателей: частота пульса, частота дыхания, масса тела и интенсивность потовыделения.

Таким образом, педагоги, занимающиеся с детьми различными видами спорта, должны в обязательном порядке владеть валеологическими знаниями и опираться на них при осуществлении учебно-воспитательного процесса.

Реализация программы будет эффективна при наличии условий:

- материально-техническая база;

- высококвалифицированный педагог.

Занятия должны быть тщательно подготовлены, разработан теоретический материал, практические занятия с разнообразием форм и методов.

Занятия объединения «Школьная игротека» формирует у детей ценность здоровья и здорового образа жизни, приобщает к регулярным занятиям физкультурой и спортом, воспитывает уверенность в себе, снижает эмоциональное напряжение. Это не только путь к познанию и развитию спортивных навыков, но и многочисленные встречи со сверстниками в неформальной обстановке.

Накопив знания и умения, решая поставленную задачу, ребёнок испытывает потребность в самореализации, в активной деятельности, что не может не сказаться на дальнейшем самоопределении в жизни. Таким образом, данная программа является личностно-ориентированной, способствующей формированию активной личности, ориентированной на здоровый образ жизни, нравственно воспитанной, обладающей умением и навыками, необходимыми для адаптации выпускника в современном обществе.

Результаты обучения по данной программе достигаются на каждом этапе ее реализации. В ходе каждого занятия руководитель объединения контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. В содержание программы включены итоговые занятия - соревнования, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока, на котором оценивается уровень двигательных способностей ребенка.

Результаты, в которых имеется возможность оценить достигнутые ребенком результаты (бег, прыжки, броски и т.д.) вносятся в контрольную карточку группы.

Упражнения, в которых измерения результата невозможно (гимнастические упражнения, акробатика), оцениваются педагогом на основе визуального восприятия по шкале:

10 баллов - полностью выполненное упражнение;

8 баллов - упражнение, выполненное по основным требованиям;

6 баллов - в целом выполненное упражнение с отдельными существенными недостатками;

4 балла - не полностью выполненное упражнение;

2 балла - невыполненное по основным требованиям упражнение.

Итоговое занятие может проводиться в форме соревнований, спортивного праздника, мероприятия.

Таким образом, в результате работы по программе "Здоровый образ жизни" обучающиеся должны иметь определенный запас теоретических знаний и практических умений и навыков, которые можно определить способом проверки через сдачи контрольных нормативов или соревнований

## Список литературы

### **Для педагога**

1. Ведякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. - Волгоград, 2006.
2. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе /Волгоград: Учитель, 2011.
3. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Советская Россия, 2001
4. Лях В.И. Программа главного управления развития общего среднего образования Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2006.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2008.
6. Мейксон Г.Б., Любоширский Л.Е. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1991.
7. Журнал «Спортивные игры», В.А.Шишин
8. Журнал «Физическая культура в школе»

### **Для учащихся**

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 2011.
2. Кнусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. - М.: Просвещение, 2000.
3. Литвинов Е.Н., Мейксон Г.Б., Любоширский Л.Е. Как стать сильным и выносливым. - М.: Просвещение, 1990.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 2007.
5. Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 2001.