

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент общего образования Томской области

Муниципальное образование «Кожевниковский район»

МКОУ «Зайцевская ООШ»

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора

_____ Оснач Г.В.

Приказ № 46-о

от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Игровое ГТО»

для 2-4 классов начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Панибратец Виталий Александрович

учитель физической культуры и технологии

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы. В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%».

Исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудилровку, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самих школьников. По результатам социологических исследований 35,1% опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3%, - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% -улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий [1, с. 59].

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения [7,8].

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Все виды внеурочной деятельности должны быть направлены на выполнение следующих педагогических задач:

- диагностирование, прогнозирование, проектирование обучения и оптимизации структуры учебного материала;
- управления познавательной деятельностью и учебно-воспитательным процессом;
- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;

- приобретение высокого уровня развития необходимых знаний, умений и двигательных навыков;
- выявление перспективных детей для дальнейшего прохождения обучения и участие на соревнованиях.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

Взаимосвязь урочной и внеурочной деятельности в спортивно – оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений, самостоятельных занятий. Таким образом, внеурочная деятельность увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую, познавательную, физическую активность, развивать свои лучшие личностные качества.

Образовательная программа “Игровое ГТО” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Просвещение, 2018.

Новизна программы заключается в том, что формирование физических качеств обучающихся, необходимых для выполнения комплекса ГТО, осуществляется при помощи подвижных игр и эстафет.

Отличительные особенности программы. Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение.

Данная программа разработана с **целью** развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации программы предполагается решение **следующих задач:**

обучающие:

формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

-воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Игровое ГТО» предназначена для учащихся 2-4 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (6 ч)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (56 ч)

Бег на 60 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 30-35 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м-ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках»,

«Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднeperесечённым рельефом. Игры на лыжах: «Гонка с преследованием», «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета» с этапами 50-80 м без лыжных палок, «Быстрая команда». Эстафеты с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

«Весёлые старты». «Папа, мама, я-спортивная семья!». «Мы готовы к ГТО!»

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения курса «ОФП на основе подвижных игр»

К **личностным** результатам освоения курса можно отнести:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; (**базовый уровень**)
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- проявление осознанного стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой; (**повышенный уровень**)
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эстетические потребности, ценности и чувства.
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; -управление своими эмоциями;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности; (**высокий уровень**)

Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. (**базовый уровень**)
- составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- проведение самостоятельных занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- самостоятельная организация и проведение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, подбор физических упражнений в зависимости

от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность; - осуществление судейства соревнований. **(повышенный уровень)**

- оценивание ситуации и оперативное принятие решения;

- нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств.**(высокий уровень)**

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.**(базовый уровень)**

- владение информационными жестами судьи;

- обретение знаний о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ. **(повышенный уровень)**

- поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физкультурой;

- полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися занятий физкультурно- оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, изложение их содержания;

- логически грамотное изложение, аргументация и обоснование собственной точки зрения, доведение ее до собеседника.**(высокий уровень)**

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;

- Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений. **(базовый уровень)** - оказание помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий; - корректное объяснение и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий;

- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;

- соблюдение правил игры и соревнований;

- активное включение в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия. **(повышенный уровень)**

- участие в организации и проведении физкультурно- оздоровительных и спортивных мероприятиях;

- предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.**(высокий уровень)**

Предметные результаты

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

Знать

что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать

- нормативы с 1-ой по 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Обучающиеся получают возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно - деятельностный.

Формы и способы фиксации результатов:

- текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.
- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		6
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	2
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	2
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных		56
4	Подвижные игры и эстафеты с бегом	12
5	Подвижные игры с прыжками	8
6	Подвижные игры с мячом, с метанием	14
7	Подвижные игры на развитие силы	8
8	Подвижные игры на развитие гибкости	6
9	Эстафеты	8
Раздел 3. Спортивные мероприятия		6
10	«Весёлые старты»	2
11	«Папа, мама, я - спортивная семья!»	2
12	«Мы готовы к ГТО!»	2
	ИТОГО	68

Контрольно-оценочная система в спортивно – оздоровительном направлении «Игровое ГТО» 2-4 класс, основанная на накопительном принципе по ФГОСНОО.

Система оценивания основанная на накоплении и фиксации балльных эквивалентов образовательных достижений обучающихся, включает в себя: - новый подход к оцениванию (применительно к баскетболу); - расширенный спектр объектов оценивания; - альтернативный инструментарий оценивания образовательных (учебно-спортивных) достижений обучающихся с использованием индивидуальной накопительной ведомости;

Сущность новой системы оценивания – в течение года обучающиеся накапливают («зарабатывают») баллы:

70 и более баллов - высокий уровень;

28 баллов – средний уровень;

18 баллов – низкий уровень.

	девушки	юноши
Инструктаж по Т.Б		
Спортивная форма и обувь		
Учет высоты подскока, см	30;25;20	25;20;15
Учет прыжка в длину с места, см	179; 178-135; 134	164; 163-125; 124
Учет передачи мяча двумя руками от груди за 30 сек	30; 25; 20	25; 20; 15
Учет ведения мяча змейкой с последующим броском в корзину	6;9;12	8;11;14
Учет броска мяча в корзину с двух шагов из 5 бросков	4;3;2	4;3;2
Учет броска мяча в корзину с 2 метров одной или двумя руками из 5 бросков	4;3;2	4;3;2
		Итог

Бонусы: Доклады, рефераты, выступления на тему «ГТО» до 5 баллов. Участие в школьных соревнованиях по ГТО – 5 балла

Механизм отслеживания результатов по программе (на сайте..) проводится судьями (социальными партнёрами) МБУ КСК "Олимп".

Материально-техническое обеспечение.

1. Основной учебной базой для проведения занятий является:

(Уличная спортивная площадка (футбольное поле, волейбольная (баскетбольная) площадка, гимнастический городок, беговая дорожка); спортивный зал, волейбольные мячи; баскетбольные мячи; кегли, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, гимнастические скамейки, маты, обручи, лыжи, гантели, медицинболы).

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски), видеопроектор, компьютер.

Список литературы для педагогов:

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2016.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М. ;Просвещение 2011 г.
3. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г
4. Былеева А.В. «Подвижные игры», М, «ФиС», 2014 г.
5. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей, М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
6. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры», М.: Школьная Пресса, 2004 г.
7. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И., М.: Ф

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.

Интернет- ресурсы:

<http://fizkultura-na5.ru>, ppt4web.ru>[Физкультура](#), infourok.ru, videouroki.net, proshkolu.