

Рассмотрена и принята

На заседании педагогического совета

Протокол от 31.08.2022 №1



Утверждена

Директор Лицея

Н.А.Филатчева

приказ от

31.08.2022 №124

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию администрации МО Щёкинский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Программа курса внеурочной деятельности

«Олимпиец»

Уровень: *начальное общее образование*

Направление: *спортивно-оздоровительное*

Срок реализации: *4 года*

Форма занятий: *групповая*

Количество часов в неделю: *1ч*

Педагог: *Лопухова О.В.*

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Олимпиец» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе авторской дополнительной образовательной программы автора Хохлова Л.Л.

Конвенция о правах ребёнка (статья 6. 2) гласит о том, что государства-участники обеспечивают в максимально возможной степени выживание и здоровое развитие ребёнка. Концептуальная основа работы с детьми базируется на том, что обществу нужно сильное, физически и психически подготовленное молодое поколение, готовое защищать Родину, понимающее эту готовность как социальную необходимость и ощущающее в ней потребность.

Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия. Рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступной основной массе школьников, внеурочных форм организаций физкультурно-спортивной и интеллектуальной деятельности. Одним из самых эффективных путей познания ребёнком окружающего мира. Источником положительных эмоций может стать программа «Олимпиец».

Актуальность создания программы «Олимпиец» аргументируется возможностью с помощью минимальных организационных средств получать максимальный результат.

Что такое «Олимпиец»? это одна из форм спортивно-массовой и культурно-оздоровительной работы с детьми во внеурочное время, а также в каникулярное. В связи с тем, что дети в классе могут быть с разными уровнями развития, то и форма занятий имеет место быть как групповая, так и индивидуальная. Программа состоит из 3-х этапов.

1-ый этап – **заочно-подготовительный**. На данном этапе руководитель отслеживает все «личные рекорды» детей. Зачёты проводятся еженедельно. Чем хороша эта система работы, тем, что дети с различным уровнем физического развития соревнуются не между собой, а ставят свои личные рекорды. Отсюда и девиз кружка «Мы хотим всем рекордам свои звонкие дать имена».

2-ой этап – **отборочный**. На этом этапе команды соревнуются между собой по параллелям. Но к спортивному блоку добавляется интеллектуальный блок. В интеллектуальном блоке дети, согласно полученным знаниям в школе, отвечают на вопросы, решают ребусы, кроссворды и т.д. параллельно с выявлением «победителя параллели» выявляются личные рекордсмены по отдельным дисциплинам.

3-ий этап – **финал**. На этом этапе лучшие команды города встречаются в центре детского творчества для выявления победителя года среди 1, 2, 3, 4 классов. К двум блокам отборочного этапа в финале добавляется 3-ий блок – творческий. Команда-победитель определяется наибольшей суммой баллов набранных самими детьми на спортивных станциях. К ним прибавляются баллы за интеллектуальный блок, плюс баллы за творческие станции. Руководители команд- участников и родители своим участием в интеллектуальном конкурсе так же приносят своим командам «в копилку» своей команде призовые очки.

Программа долгосрочная, рассчитанная на 4 года. Каждый год, начиная с 1-го класса, учащиеся не только приобретают опыт соревновательного характера, но и формируют в себе позитивные жизненные позиции, гражданско-патриотические качества. Участники программы учатся владеть собой, регулировать состояние собственного организма, снижать эмоциональный накал, управлять своим телом.

Отличительной особенностью программы является неразрывная связь семьи и школы, которая присутствует и развивается с начала работы программы и до её завершения, т. е. с 1 класса по 4 класс. Данная программа подразумевает

непосредственное активное участие родителей вместе с детьми и в спортивных блоках, и в интеллектуальных, и в творческих.

В наши дни очень остро стоит вопрос о виртуальной опасности для подрастающего поколения. Одной из альтернатив информационному поражающему фактору может стать программа «Олимпиец». И на этом фоне многообещающим может стать методика подачи школьного материала. Так, физическая подготовка идёт через освоение техники народных игр, а такие предметы как история, география, литература через экскурсии, беседы, викторины. Большим плюсом данной программы с точки зрения здоровьесберегающих технологий является тот факт, что занятия проводятся и в спортзале и на свежем воздухе.

Организация физкультурно-спортивной и интеллектуальной работы в данной программе построена и представлена в модульно-блочном виде. Такой подход создаёт предпосылки для овладения базовыми основами знаний и техники нескольких видов спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 7-11 лет. Для первых классов на обучение по данной программе отведено 33 часа в году. Каждый класс занимается 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 35 минут.

Цели и задачи программы

Цели:

- привлечение учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение их физической подготовленности, укрепление дружбы среди учащихся классов;
- создание единого централизованного подхода к реализации содержательного досуга детей;
- приобщение школьников к физической культуре как составному элементу общенациональной культуры;
- выработка в детях волевых и морально психологических качеств, необходимых для того, чтобы быть успешным в жизни и полезным своей Родине – России.

Задачи:

- развитие физкультурно-спортивного массового движения школьников;
- укрепление здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей и подростков в систематические занятия спортом;
- профессиональная организация оздоровительной компании с максимальным использованием материальных и педагогических ресурсов
- создание условий для развития физических и творческих способностей каждого ребёнка;
- дальнейшее совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;
- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- создание системы мониторинга физической подготовленности учащихся»
- создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования детей.

Учебно–тематический план 1-го года обучения

№	темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение	2	2	1
	1.1. Планы и задачи на учебный год.	1	1	-
	1.2. История Олимпийских игр.	1	1	

2	Специализация 2.1. Правила заполнения и прохождение по маршрутному листу. 2.2. Дневник участника спортивно-интеллектуального марафона.	2 1 1	1 1	1 1
3	Техническая подготовка 3.1. Прыжки через скакалку. 3.2. Приседания. 3.3. Мальчики – подъём гантелей, девочки – отжимание от гимнастической скамейки. 3.4. Метание мешочков с песком на гладкую поверхность. 3.5. Комплекс утренней зарядки. 3.6. Удар по мячу ногой в цель.	6 1 1 1 1 1 1	 	6 1 1 1 1 1 1
4	Общая физическая подготовка 4.1. Понятия, задачи, взаимосвязь. 4.2 Развитие силы. 4.3. Развитие ловкости. 4.4. Развитие быстроты. 4.5. Развитие подвижности. 4.6. Развитие выносливости.	6 1 1 1 1 1 1	1 1 	5 1 1 1 1 1
5	Психологическая подготовка 5.1. Методы и средства психологической подготовки.	1 1	1 1	
6	Управление тренировочным процессом. Контроль над подготовкой спортсменов.	1	1	
7	Тактическая подготовка 7.1. Понятие о тактике. 7.2. методы тактической подготовки. 7.3. Оценка ситуации.	3 1 1 1	2 1 1 	1 1
8	Творческая деятельность 8.1. Технология изготовления «самодельной» книги здоровья. 8.2. Развитие творческих способностей.	4 2 2	2 1 2	2 1
9	Физиология спортсмена . . 9.1. Личная и общественная гигиена. 9.2. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи.	2 1 1	1 1 1	1
10	Техника безопасности.	1	1	
11	Подготовка к мероприятиям.	2	1	
12	Проведение мероприятий.	2		2
13	Подведение итогов мероприятий.	1		1
	Итого	33	13	20

Предполагаемый результат 1-го года обучения

Иметь представление:

- о планах, целях и задачах работы объединения нагод;
- о президентских состязаниях;
- об олимпийских играх;
- о быте славян;
- об особенностях Тульской истории;
- о технике выполнения упражнений;
- о викторинах, конкурсах.

Знать:

- название основных православных праздников;
- общую историю Тульского края и своего города;
- авторов и названия популярных русских сказок;
- историю возникновения первых олимпийских игр;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- правила личной гигиены;
- основные способы оказания первой медицинской помощи;
- правила работы со специальной литературой;
- условные обозначения, используемые в литературе;
- технику броска предметов рукой;
- правила эстафетных игр;
- материалы и инструменты для изготовления «самодельной» книги здоровья;
- правила техники безопасности при работе режущими, колющими предметами.

Уметь:

- правильно держать, останавливать соревновательный предмет, бросать и перемещаться с ним;
- выполнять различные прыжковые упражнения со скакалкой;
- прокатывать обруч, пролезать в катящийся обруч;
- преодолевать разновысокие препятствия, используя навыки ходьбы;
- обращаться с клеем, пластилином, конструктором;
- ориентироваться в пространстве;
- выполнять простейшие акробатические упражнения;
- производить удары по мячу ногой;
- контролировать дыхание своего организма;
- оформлять готовое изделие.

Учебно – тематический план 2-го года обучения

№	темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение:	2	1	1
	1.1 Планы и задачи на учебный год.	1	1	-
	1.2 Советские и российские спортсмены на Олимпийских играх	1	1	-
2	Специализация:	2	1	1
	2.1 Отработка прохождения дистанции марафона по маршрутному листу.	1	-	1
	2.2 Дневник участника спортивно-интеллектуального марафона.	1	1	-

3	Техническая подготовка: 3.1 Прыжки через скакалку. 3.2 Приседание. 3.3. Мальчики – подъём гантелей, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки. 3.4 Метание мешочков с песком на гладкую поверхность. 3.5 Комплекс утренней зарядки. 3.6 Футбол. 3.7 Эстафета.	15 1 3 2 2 2 2 3	3 - - - 1 1 - 1	12 1 3 2 1 1 2 2
4	Общая физическая подготовка.	1	-	1
5	Психологическая специфика деятельности спортсмена - участника спортивно-интеллектуального марафона: 5.1 Мышление в качестве психологического способа регулирования. 5.2 Волевая подготовка спортсмена.	2 1 1	2 1 1	
6	Тренировка и совершенствование базовых психических качеств: 6.1 Развитие зрительной памяти, переключение и распределение внимания	1 1	1 1	- -
7	Техническая подготовка: 7.1 Факторы, влияющие на способ выполнения упражнения. 7.2 Постигание сущности спортивно-интеллектуального марафона.	2 1 1	2 1 1	
8	Творческая деятельность: 8.1 Изготовление макета спортплощадки.	1 1		1 1
9	Управление тренировочным процессом. Контроль над подготовкой спортсмена.	1		1
10	Организация и проведение спортивной тренировки	1	1	-
11	Гигиена и первая медицинская помощь: 11.1 Правила личной гигиены. 11.2 Правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.	2 1 1	1 1 1	1 1
12	Техника безопасности.	1	1	-
13	Подготовка к мероприятиям	1	-	1
14	Проведение мероприятий	1		1
15	Подведение итогов мероприятий	1	-	1
	Итого	34	13	21

Предполагаемый результат 2-го года обучения

Иметь представление:

- о планах, целях и задачах работы объединения за год;
- об олимпийском движении в целом;
- о достижениях российских спортсменов;
- о времени проведения православных праздников;
- об изучаемых видах спорта;
- об Олимпийских видах спорта;
- о комплексах разминки;
- о мышлении спортсмена и его силы воли;
- о целях спортивно-интеллектуального марафона «Самый классный класс»;
- об экипировки спортсмена;
- о работах, связанных с конструктором;
- о спортивном инвентаре.

Знать:

- материал предыдущего года обучения;
- тульских олимпийских чемпионов;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;
- свой режим дня;
- инструмент, связанный с работой по созданию макета спортплощадки;
- упражнения для снятия физической и умственной усталости;
- как соизмерить свои силы с конкретной игровой ситуацией;
- способ регулирования настроения;
- правила изучаемых видов спорта;
- основные технические приёмы изучаемых видов спорта;
- даты основных православных праздников;
- достопримечательности родного города;
- олимпийские виды спорта;
- комплексы упражнений для развития различных групп мышц.

Уметь:

- выполнять упражнения предыдущего года обучения;
- осуществлять веление соревновательного предмета в различных направлениях;
- правильно дышать при выполнении упражнений;
- метать маленькие мячи на точность попадания;
- бегать, прыгать со скакалкой;
- правильно выполнять хватку при перетягивании каната;
- оказать первую медицинскую помощь при травме;
- самостоятельно проходить дистанцию марафона по маршрутному листу.

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение:			
	Подведение итогов прошлого учебного года.	2	1	1
	Планы и задачи на учебный год.	1	1	—
	Значение олимпийского движения В установлении дружбы и мира между	1	1	1
2	Специализация:	2	1	1
	Отработка прохождения дистанции Марафона по маршрутному листу.	1	—	1
	Формы проведения тренировок	1	1	
3	Техническая подготовка:	9	3	6
	Прыжки через скакалку.	1	1	1
	Приседание.	1	-	1
	Мальчики – подъем гантелей, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки.	1	1	
	Метание.	1		1
	Комплекс утренней зарядки.	1		1
	Футбол.	1	-	1
	Эстафета.	1		
	Подъем туловища из положения лежа.	1	1	
4	Общая физическая подготовка	1	—	1
5	Психологическая спецификация деятельности спортсмена – участника спортивно- интеллектуального марафона	2	2	
	Умение делать правильные выводы из результата спортсмена и результатов соперника.	1	1	-
	Самоуверенность	1	1	
6	Тренировка и совершенствование базовых психи- ческих качеств.	2	2	-
	Правило закрепления воспоминанием.	1	1	-
	Упражнения на внимание и память. Распределение и переключение внимания	1	1	-

7	Тактическая подготовка: Выбор оптимального темпа выполнения упражнения. Определение тактики в интеллектуальном конкурсе	2 1 1	2 1 1	
8	Творческая деятельность: Музыкально-художественная композиция	2	2	
9	Управление тренировочным процессом. Контроль над подготовкой спортсмена	1	1	
10	Планирование учебно-тренировочного процесса	1	1	
11	Эмоции и здоровье: Оказание первой помощи при потертости, ссадинах, солнечных ударах, переохлаждении	4	1	3
12	Правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований: Этика соревновательной деятельности. Основные правила общения во время совместных Роль занятий физической культурой в формировании нравственных качеств	3 1 1 1	3 1 1 1	
13	Техника безопасности	1	1	-
14	Подготовка к мероприятиям	1	-	1
15	Проведение мероприятий	1	-	1
16	Подведение итогов мероприятий	1	-	1
	ИТОГО	34	19	15

Предполагаемый результат 3 года обучения.

Иметь представление:

- О планах, целях и задачах работы объединения на год;
- О принципе «ФэйрПлэй»;
- Об этике соревновательной деятельности;
- О принципах Олимпийского движения;
- О правилах общения;
- О проводимых тестах;
- О ритме и темпе выполняемых упражнений;
- О самостоятельном расслаблении организма;
- О простейших шахматных правилах.

Знать:

Материал предыдущего года обучения;
Принципы развития олимпийского движения;
Этику спортивных состязаний;
Методы контроля над своим состоянием до, во время и после тренировки;
Оптимальную скорость выполняемого упражнения;
Правила и необходимые ходы при разыгрывании шахматной партии;
Совершенствовать знания правил изучаемых видов спорта;
Основные технические приемы изучаемых видов спорта;
Русские поговорки, пословицы.

Уметь:

Выполнять действия предыдущего года обучения;
Играть по упрощенным правилам в мини-футбол;
Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
Выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
Оказывать первую медицинскую помощь при различных травмах;
Выбирать оптимальный темп

Учебно – тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<u>Введение:</u>	2	1	1
	Подведение итогов прошлого года. Планы и задачи на учебный год.	1	1	-
	Спортивно-оздоровительный фестиваль школьников. «Президентские состязания».	1	-	1
2	<u>Специализация:</u>	4	3	1
	Отработка прохождения дистанции марафона по маршрутному листу.	1	-	1
	Планирование тренировки.	1	1	-
	Периоды подготовки.	1	1	-
3	Основные причины изменений в тренировочных планах.	1	1	-
	<u>Техническая подготовка:</u>	8	3	5
	Совершенствование техники прыжков через скакалку.	1		1
	Совершенствование техники подъема гантелей и отжимания от скамейки.	1	1	
	Мини-баскетбол.	1	1	
	Комплекс утренней зарядки.	1		1
	Футбол.	1		1
	Эстафета.	1		1
	Подъем туловища из положения лёжа.	1		
Шашки.				
4	Общая физическая подготовка.	1	-	1
5	Психологическая специфика деятельности спортсмена-участника спортивно-интеллектуального	3	3	-

	марафона: Интенсивность и быстрота протекания мысленных процессов и способности в мышлению. Диагностика свойств и психических состояний нервной системы. Развитие самоуверенности мышления в качестве психологического способа регуляции.	1 1 1	1 1 1	- - -
6	Тренировка и совершенствование базовых психических качеств: Упражнения на развитие различных видов памяти. Упражнения на развитие внимания.	2 1 1	1 1	1 1
7	Тактическая подготовка: 7.1 Факторы, влияющие на содержание тактического плана. 7.2 Аналитико-синтетический метод подготовки спортсменов. 7.3 Методы, направленные на освоение и совершенствование отдельных действий.	3 1 1 1	3 1 1 1	- - - -
8	Творческая деятельность: Конкурс художественной самодеятельности.	2	1	1
9	Управление тренировочным процессом. Контроль над подготовкой спортсмена.	1	1	-
10	Судейские навыки: Организация соревнований.	1 1		1 -
11	Физиология спортсмена. Гигиена и первая медицинская помощь. Наблюдения за состоянием спортсмена. Типичные травмы спортсменов вследствие перетренированности. Восстановительные методы и средства.	3 1 1 1	2 1 1	1 - - 1
12	Техника безопасности.	1		
13	Подготовка к мероприятиям.	1	1	
14	Проведение мероприятий.	1	-	1
15	Подведение итогов мероприятий.	1	-	1
	Итого	34	22	12

Предполагаемый результат 4-го года обучения

Иметь представление:

- О планах, целях и задачах работы объединения на год;
- О спортивно-оздоровительном фестивале школьников «Президентские состязания»;
- О составлении плана самостоятельных тренировок;
- О причинах изменения тренировочного процесса;
- О баскетболе
- О оперативном мышлении;

О самоуверенности;
О репетиционном периоде;
О судействе соревнований;
О восстановительных средствах.

Знать:

Материал предыдущего года обучения;
Историю возникновения «Президентских состязаний»;
Спортивную терминологию;
Основные причины изменений в тренировочном процессе;
Правила изучаемых видов спорта;
Основные действия в шашках;
Оценку волевого качества настойчивости;
Восстановительные методы и средства;
Инструкции по технике безопасности во время проведения экскурсий, путешествий, походов;
Типичные травмы спортсменов в следствие перетренированности.

Уметь:

Выполнять программу предыдущего года обучения;
Составлять и разгадывать простейшие кроссворды;
Правильно оценивать ситуацию на игровой площадке;
Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
Планировать свой тренировочный процесс;
Бросать баскетбольный мяч двумя руками от груди из-за головы;
Останавливать футбольный мяч, обводить стойки, жонглировать;

Перечень оборудования для реализации программы

Большая гладкая стенка.
Малая стенка-4 шт.
Легкоатлетический барьер - 8 шт.
Небольшие - 2 шт. и большие переносные ворота - 2 шт.
Стойки с флажками - 24 шт.
Мячи футбольные - 10 шт.
Мячи баскетбольные - 10 шт.
Стойки со щитами установленного образца - 2 шт.
Переносные стойки с корзинами стандартного размера - 2 шт.
Стойки для обводки - 6 шт.
Демонстрационная доска - 1 шт.
Сетка-2 шт.
Игровая площадка для занятий.

Формы занятий, планируемые по каждому разделу программы

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Введение»

Традиционное занятие.

- экскурсия;
- беседа;
- встреча с лучшими спортсменами города;
- просмотр видеороликов спортивной тематики

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Специализация»

- беседы с участниками предыдущих марафонов;
- практическая работа по отработке навыков

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Техническая подготовка»

- практическая работа по отработке навыков;
- мастер-классы лучших спортсменов города;
- мини-лекция;
- круговые, поточные, коллективные, групповые, индивидуальные тренировки

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Базовые средства двигательной деятельности»

- занятия-игры;
- практическая работа по отработке навыков;
- круговые, поточные, коллективные, групповые, индивидуальные тренировки

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Творческая деятельность»

- реализация творческих проектов «Самодельная книга» о здоровом образе жизни;
- совместное оформление наглядного пособия к занятиям по теме «Художественный конкурс»;
- показ костюмов для художественного конкурса;
- практическая работа по отработке навыков;

Формы занятий, планируемые при изучении раздела «Интеллектуальный конкурс»

- посещение библиотек;
- занятие-игра «Умники и умницы»;
- практическая работа по отработке навыков;

Формы занятий, планируемые при изучении темы «Судейские навыки»

- беседа и демонстрация как иллюстраций жестов, выполненных на плакатах. Так и просмотр специальных видеофильмов;
- практическая работа по отработке навыков

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесные:

- беседа;
- рассказ;
- диалог;
- изложение;
- поощрение;
- разъяснение;
- пояснение;
- устный комментарий;

- анализ действий;
- исследования истории слов;
- использование «поучений»;

лора:

- чтение сказок;
- - отработка навыков и подготовка выступлений;
- выступления;

Практические:

- программное обучение;
- самостоятельная деятельность детей;
- пример педагога и других детей;
- практическое овладение навыками и приёмами работы;
- упражнения;
- моторный метод;
- продолжение работы дома с родителями;
- отработка навыков, их совершенствование

Личностные:

- опора на имеющийся опыт;
- систематизация уже имеющихся знаний;
- затрагивание эмоционально-чувственной сферы детей;
- обратная связь;
- роль коллектива, общественного мнения;
- совместная деятельность с родителями, их поддержка;
- правило «Научился сам – помоги другому»;
- выступление в роли судей

Наглядные:

- демонстрация действий, приёмов работы педагогом;
- создание интерактивной среды;
- увлечённость педагога, родителей, педагогов передающаяся детям;
- схемы, таблицы, репродукции, иллюстрации, альбомы, папки

Игровые:

- сюжетно-ролевая игра;
- деловая игра;
- игровые упражнения и действия;
- конкурсы;
- викторины

Стимулирующие:

- звание «Самый классный класс»;
- рост личностных достижений;
- звание победителя в личном первенстве

Формы подведения итогов

- викторины, КВН, конкурсы;
- тематические итоговые выставки выполненных работ;
- выполнение творческих работ высокого уровня;
- участие в мероприятиях ЦДТ;
- фоторепортаж о поездках, встречах, проведённых экскурсиях, отборочных соревнованиях;
- письменные отчёты;
- выполнение творческих заданий;
- участие в мероприятиях различного масштаба;
- оформление наглядных пособий по темам;
- самопрезентации в газетах города;
- бал участников марафона «Самый классный класс»

Список литературы

1. Белоножкина О.В. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. – Волгоград: Учитель. 2007.
2. Болонов Г.П. Физкультминутки. Подвижные игры. Полезные советы. – М.: Школа-пресс – 1. 2004.
3. Воробьёв А. Курс молодого спортсмена. – М.: Физкультура и спорт. 2004.
4. Кук М., Шоулдер Дж. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М.: АСТ – Астрель. 2007.
5. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. – М.: Школа – пресс. 2004.
6. Народное образование. – 2004. -№№ 3, 4.

Список литературы, рекомендуемый для детей

1. Болдырев Н.В. Мир занятий и увлечений. – Волгоград: Учитель. 2007.
2. Гринин Л.Е. Тренажеры. Тесты. Самоучители. – М.: Просвещение. 2006.
3. Иванова Л.В. Если друг в беде. – СПб.: Питер. 2006.
4. Кошохин С.К. Путешествие в мир искусства. – М.: Знание. 2004.
5. Рогов А. Веселые старты. – М.: Просвещение. 2002.