

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 им. Героя Советского Союза В.П. Грицкова»**

Согласовано:
Руководитель ШМО
классных руководителей
_____ Дрогайцева А.Г.
№1 от 29.09.2024

Утверждено:
Приказ
МОУ «Средняя школа №6»
№ 261 от 02.09.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

физкультурно-спортивной направленности

«Пять колец»

Возраст обучающихся: 12 -16 лет

Срок реализации программ: 1 год

Разработана учителем физической культуры:
Бусаревым Александром Владимировичем

Содержание:

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цели и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы.....	5
1.3.1 Учебно-тематический план.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	9

2. Методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы

2.1 Условия реализации программы.....	9
2.2 Учебно- методическое и материально-техническая обеспечение рабочей программы.....	12
2.3 Список литературы.....	3

1. Пояснительная записка.

1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Пять колец» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 (далее – Порядок № 629, образовательные программы) вступает в действие
- Уставом МОУ «Средняя школа №6», утверждённого постановлением администрации Лужского муниципального района от 21.04.2021 года № 1209.

Одной из приоритетных социальных задач государства является забота о здоровье человека. Особого внимания заслуживает здоровье подрастающего поколения. При этом важное место в программе спортизации физического воспитания, которая реализуется в последнее время в разных регионах России, занимает организация в каждой школе своего спортивного клуба, как основной организационной формы школьного спорта.

Спорт как культура и социальное явление имеет различные аспекты.

Обучающийся включен в спортивное сообщество, где осваивает навыки коммуникации, формирует чувство сопричастности общему делу, ответственности за спортивный результат, за честь школьного коллектива.

При правильной организации спортивная деятельность может стать серьезным и действенным средством формирования социальной активности и здорового образа жизни детей и молодежи.

Возраст обучающихся

Программа предназначена для обучающихся 5-11 классов. Составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю после учебных занятий, 34 часа в год. Наполняемость группы – от 15 до 30 человек

Сроки реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, что в общем объеме составляет 68 часов: для детей, проявивших отличительные способности в спорте, умение самостоятельно и качественно работать, предусматриваются занятия, которые позволяют развить организаторские способности обучающихся в создании команд, организации спортивных школьных мероприятий, подготовки и мотивации обучающихся к сдачам норм ГТО

Форма, режим и виды занятий

Занятия в кружке, проводятся с сентября до окончания учебного года.

Все занятия проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале, в тёплое время года на специализированной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих технологий.

Формы организации занятий: индивидуальный, групповой, комплексный

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, игровая

Методы: Словесные методы: объяснение, указание, убеждение, замечание, беседа, поощрение и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр с использованием видеотехники и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и самоконтроль.

При реализации Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований, установленных законодательством Российской Федерации

Образовательная деятельность по данной программе, реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В работе кружка, а также для участия в массовых мероприятиях, по желанию, могут привлекаться родители (законные представители) обучающихся

Календарный учебный график

Комплектование групп - 04.09.2024 - 30.09.2024

Начало учебного года - 02.09.2024 года

Окончание учебного года - 26.05.2025 года

Продолжительность учебного года - 34 недели

Входной контроль - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Промежуточная аттестация - с 23.12. - 27.12.2024 года

Итоговая аттестация - 19.05. по 23.05.2025 года

Праздничные дни в течение учебного года:

23 февраля 2025 г. «День защитника Отечества»,
8 марта 2025 г. «Международный женский день»,
1 мая 2025 г.
8 марта 2025 г. «Праздник весны и труда»,
9 мая 2025 г. «День Победы»,

Цели и задачи программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа, далее (Программа) «Пять колец» имеет цели:

Стратегическая: организовать и проводить спортивно-массовую работу в образовательном учреждении во внеурочное время.

Тактическая: создание образовательного пространства, способствующего образованию спортивно-массовых групп для профилактики вредных привычек, организации совместной деятельности подростков, развитию коммуникативных качеств обучающихся.

Основные задачи:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех обучающихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физическое совершенствование обучающихся на основе систематически организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий для детей, учителей, родителей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- привлечение к спортивно-массовой работе в ШКС известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей;
- профилактика таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм

1.3. Содержание рабочей программы

Рабочая программа рассчитана на три этапа подготовки.

Подготовительный этап: средства и методы физического воспитания используются исключительно в оздоровительных целях. Основная опасность, которая может помешать активному использованию физических упражнений на первом этапе – перегрузка ослабленных заболеванием органов. Чтобы ее не допустить, интенсивность нагрузок обычно определяется исходя из состояния наиболее слабого органа.

Основной этап: по мере улучшения адаптации организма учащихся к условиям мышечной деятельности и восстановления нарушенного заболеванием функционального состояния постепенно переходит к профессионально-прикладной подготовке.

Заключительный этап: обеспечивается повышение общей работоспособности, укрепление защитных сил организма.

Завершается процесс физического воспитания совершенствованием профессионально-важных качеств и двигательных навыков. Задачи этого этапа – дальнейшее улучшение

физического развития и функционального состояния организма учащихся- решаются за счет использования всего комплекса средств физического воспитания.

Содержание рабочей программы состоит из:

1. **«Основы знаний о физической культуре»** (информационный компонент),
2. **«Способы деятельности»** (операциональный компонент),
3. **«Физическое совершенствование»** (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (**«Основы знаний о физической культуре»**) представлено в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Следующий раздел **«Способы деятельности»** в своем учебном содержании соотносится с представлениями о предметности двигательной деятельности и отражается в соответствующих способах ее организации: планировании и регулировании деятельности, контроле за ее результатами.

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на укрепление здоровья школьников, их гармоничное физическое развитие и всестороннюю двигательную и физическую подготовленность. Данный раздел включает комплексы оздоровительной гимнастики, двигательные действия (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание и подвижные игры) и упражнения на развитие основных физических качеств.

6-10 классы

Основы знаний о физической культуре

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

Порядок проведения физкультурминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.

Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультурминуток.

Научно-методическую литературу по проблеме организации работы ШСК, в условиях общеобразовательных учреждений.

Способы деятельности

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корректирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники

безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т. п.).

Приемы страховки и самостраховки при совершенствовании двигательных действий.

Физическое совершенствование

1. Легкая атлетика – королева спорта, включает в себя 42 вида. Занятия физической культурой во многом состоят из элементов л/а. Это бег, беговые упражнения, бег с препятствиями, метания, прыжковые упражнения, прыжки в длину и в высоту. Включение в занятия большого количества разнообразных прыжковых и беговых упражнений позволяет развить у детей координацию, ловкость, скоростно-силовые качества, укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Цель: Содействие всестороннему развитию физических качеств и духовных сил занимающихся. Добиваться умения технически выполнять различные виды бега. Следить, чтобы бег был естественным, легким, ритмичным, с хорошей осанкой, непринужденным положением рук, головы, туловища.

2. Фитбол-гимнастика – это упражнения на гимнастических мячах. Используется для профилактики и лечения таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, заболевания легких, желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца и др. Это практически единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Цель: Укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

3. Силовая аэробика - представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, нижних конечностей. Достоинствами этого вида тренировок является то, что в результате силовых упражнений происходит значительное ускорение обмена веществ, а также присутствует нагрузка на сердечно - сосудистую систему.

Основу занятий классической аэробикой составляют шаги, напоминающие танцевальные, в силовой же аэробике всякие танцевальные па отсутствуют. Здесь имеются только силовые упражнения, которые необходимо выполнять с легкими отягощениями, однако в быстром темпе. Таким образом ускоренный темп – это и есть аэробика, а определение «силовая» дается именно за счет применения отягощений. Как правило, в роли отягощений выступают гантели небольшого веса, а также используется вес собственного тела (отжимания, упражнения на пресс).

Цели:

- Содействовать функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно - сосудистой и нервной систем;
- 2. Оптимизировать рост и развитие опорно-двигательного аппарата (формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия);
- 3. Совершенствовать двигательные навыки, содействовать развитию основных физических качеств (ловкость, быстрота, сила, общая выносливость).

4. Подвижные игры и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол) — технико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам;

1.3.1 Учебно-тематический план

Возраст обучающихся 5-11 класс 1 раз в неделю. 34 часа. Учебный год 2023-2024гг

№№	Раздел рабочей программы	Количество часов		
		пра кти ка	те ор ия	
1	<p>Основы знаний:</p> <p>Порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.</p> <p>Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.</p> <p>Научно-методическую литературу по проблеме организации работы ШСК, в условиях общеобразовательных учреждений.</p>		8	
2.	<p>Способы деятельности:</p> <p>Спартакиада школьников научно-методическую литературу по проблеме организации работы ШСК, в условиях общеобразовательных учреждений.</p>	В теч. года		
3.	Физическое совершенствование:			
	Сдача нормативов ГТО	В теч.года		
	Легкая атлетика	25		
	Фитбол-гимнастика	6		

	Силовая аэробика	6	
	Подвижные и спортивные игры	23	
	Координация движений	В процессе занятий	
	Организаторские умения	В процессе занятий	
	Материал по выбору учителя и учащегося, определяемый школой	В процессе занятий	
	Всего часов:	60	8

1.3 Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса.

Реализация программы обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов. В личностных результатах отражена рабочая программа воспитания.

Личностные результаты:

- сформирована культура здорового образа жизни и эмоционального благополучия;
- развиты физические способности с учетом возможностей и состояния здоровья;
- получены навыки безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.
- сформировано трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- стремление оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Предметные результаты – это приобретаемый опыт, который проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В результате освоения программного материала по обучающиеся:

Должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов упражнений утренней гимнастики; - о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- участвовать в образовательном мониторинге. Мониторинг может быть определен как система организации сбора, хранения, обработки и распространения информации о деятельности педагогической системы, обеспечивающая непрерывное слежение за ее состоянием и прогнозирование развития.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений;
- выполнять комплексы упражнений на профилактику нарушения зрения;
- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить спортивные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- сдать нормативы ГТО

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- Уметь применить приобретенные теоретические и практический данные подвижные и спортивных игр, войти в сборную команду школы;
- быть инициатором школьный спортивно- массовых мероприятий;
- внедрить в работу ШСК учебно-методический комплекс

Прогнозируемый результат.

- активное вовлечение подростков в спортивную жизнь школы;
- привлечение взрослого социально-положительного населения посёлка в жизнь клуба,
- создание информационного пространства;
- довести количество привлеченных к массовому спорту до -500 человек
- в течение года продолжить работу по участию в мероприятий ШСК и по данным мониторинга, который проводился в мае 2020 года.
- сдача нормативов ГТО

Критериями оценки являются три уровня усвоения обучающегося программного материала:

Есть три уровня усвоения усвоения обучающегося

1. **Начальный уровень** характеризуется:

-наличием основ знаний о физкультурной деятельности, ограничениях и правилах выполнения двигательных действий с учетом личных функциональных возможностей и особенностей отклонения по состоянию здоровья;

-владением навыками самоконтроля;

-соблюдением рекомендаций по ведению ЗОЖ;

-двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно без учета техники выполнения;

-готовностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия (круговая тренировка, задания по карточкам и т.д)

- участие в программе РДШ (**Российское движение школьников**)

2. Средний уровень характеризуется:

-наличием необходимых знаний и учет личных функциональных возможностей в процессе жизнедеятельности;

-владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья;

-мотивацией на соблюдение рекомендаций по ведению ЗОЖ;

- двигательными умениями и способностью выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения самостоятельно с учетом техники выполнения;

- способностью по заданию учителя вступать в различные формы организации занятия и менять их в течение одного урока

3. Высокий уровень характеризуется:

-проявлением компетенций в области знаний и практического использования программного материала;

-владение навыками самоконтроля и самостоятельный мониторинг состояния своего здоровья;

-ведению ЗОЖ;

-заметным повышением качественных и количественных характеристик двигательной активности;

-набором необходимых двигательных умений и навыков для удержания и повышения уровня своего здоровья;

-готовностью самостоятельно выполнять общеразвивающие и специальные физические упражнения с учетом техники выполнения;

-способностью проводить самостоятельные функциональные тесты на проявление физических качеств и фиксировать их результаты

Методические рекомендации

Высокая оценка - создание механизмов ученического самоуправления в развитии физической культуры и спорта по всем направлениям деятельности

Методы педагогического контроля:

педагогическое наблюдение (проявление интереса, поведение учащихся, внешние признаки реакции на физические нагрузки, степень внимания);

анкетирование или опрос (определение субъективных чувств);

выполнение практических тестов;

простейшие медицинские измерения (ЖЕЛ, ЧСС, масса тела и т.д.); анализ рабочей документации.

Основной документ учета - журнал учета учебной работы группы и дневники самочувствие учеников, где, кроме данных про заболевания (подтвержденных справкой от врача), физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки, ЖЕЛ).

Ведется учет изменений уровня физического состояния и физической подготовленности, а также самочувствие (пульс в покое, во время погрузки, время восстановления после нагрузки, величина нагрузки, сон, аппетит, желание заниматься, наличие болевых ощущений, результаты функциональных проб). У школьного врача должны обязательно храниться индивидуальные карточки.

2. Методическое и материально-техническое обеспечение рабочей программы

Гимнастика

1. Стенка гимнастическая.
2. Бревно гимнастическое низкое, (напольное).
3. Козёл гимнастический.
4. Гантели (500г, 1000г и т.д).
5. Маты гимнастические.
6. Мяч набивной (1кг, 2кг, 3кг).
7. Скакалки, палки, обручи гимнастические.

Лёгкая атлетика

1. Планка и стойки для прыжков в высоту.
2. Флажки разметочные на опоре.
3. Рулетка измерительная.
4. Номера нагрудные и т.д.
5. Барьеры легкоатлетические
6. Маты для прыжков в высоту
7. Колодки легкоатлетические
8. Секундомеры
9. Ядро 1,3,5 кг

Лыжи.

1. Лыжи.
2. Лыжные ботинки (размер) и палки (рост)

Средства первой помощи.

1. Аптечка медицинская.

Спортивные залы.

1. Спортивный зал игровой.
2. Спортивный зал ОФП.
3. Тренажерный зал

4. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

Пришкольный стадион.

1. Легкоатлетические дорожки.
2. Игровое поле для мини-футбола.
3. Площадки игровые волейбольная, баскетбольные
4. Сектор для прыжков в длину

Спортивный городок

10. Штанга с комплектом отягощения

Подвижные и спортивные игры

1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

2.Мячи баскетбольные.

3.Стойки волейбольные ,сетка волейбольная ,мячи волейбольные.

4.Ворота для мини-футбола ,сетка ,мячи футбольные.

5.Компрессор для накачивания мячей

Используемая литература:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ (ред. от 07 мая 2013 года) "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897;
- 3.Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. М., 1987.
- 4.Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. Ростов н/Д, 2001.
5. Багадирова, С.К. Материалы к курсу "Спортивная психология": учебное пособие/ С.К. Багадирова. - М.: Директ-Медиа, 2014. - 247 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики
- 7.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
8. Каинов, А. Н.Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе : методические рекомендации / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин, Л. В. Калинина. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 30 с.
- 9.Казьмин, В. Д. Дыхательная гимнастика / В. Д. Казьмин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2000.
10. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Под общ.ред. В.И Лях; А.А Зданевич. Просвещение. – М.: 2011г.,
11. Муравьев, В. А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: метод.пособие / В. А. Муравьев. – М. : Дрофа, 2009
18. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е. С. Савинов]. — М.: Просвещение, 2011. С.3.

19. Программа по физической культуре Учащихся 1-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». Авторы-составители А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина.2011.

Сборник приказов и документов Министерства образования и науки «Вестник образования».

20.Справочник по детской лечебной физкультуре/ Под ред. М.И.Фонарева.-Л.:Медицина, 1983.- 360 с., ил.

21. Физическая культура. 1 — 11 кл.: Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений / Авт. -сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина. — М.: Дрофа,2004. — 80с.

22. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. - Ростов н/Д: «Феникс», 2004.

23. «Физическая культура в школе» журнал.

УМК для учителя.

1. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель,2010.-239с.

2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе : от действий к мысли. Система заданий: пособие для учителя под ред. А.Г.Асмолова. –М.: Просвещение,2010.-159с

УМК для учеников

Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс /А.Г.Макеева.-М.: Просвещение,2014г.-64с

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<http://spo.1september.ru/urok/сайт> «Я иду на урок физкультуры»

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>ФизкультУРА: он-лайн справочник

сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы

<http://zdd.1september.ru/>Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября

<http://spo.1september.ru/>Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»

<http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html>Утренняя гимнастика:

Лекции для студентов и не только

http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdfФизическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания

<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>Уроки здоровья

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания

<http://eidos.ru/olymp/sports/>Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады

<http://www.fisma.ru/>Журнал «Физкультура и спорт»

<http://www.olimpizm.ru/>Олимпийская энциклопедия

<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>Большая олимпийская энциклопедия.

