

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Рахмангуловская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МАОУ «Рахмангуловская СОШ»
протокол №1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ

«Рахмангуловская СОШ»

(Н.А.Пупышев)

Приказ № 299 от 29.08.2025 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Спортивно-оздоровительной направленности
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор-составитель:

Педагог дополнительного образования

Хазиев А.Х.

с. Рахмангулово

СОДЕРЖАНИЕ

1. Основные характеристики программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы.....	8
2. Организационно-педагогические условия.....	12
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	15
2.3. Формы контроля и оценочные материалы.....	16
3. Список литературы.....	17

Основной характеристики программы

Пояснительная записка

Программа «Подвижные игры» учитывает потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Направленность общеразвивающей программы: физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии со следующими **нормативными правовыми актами и государственными программными документами:**

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ)

Федеральный закон от 04.08.2023 №479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории

Свердловской области на период до 2035 года»

Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 №582-д «Об утверждении Методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»

Устав МАОУ «Рахмангуловская СОШ», утвержденный Приказом Муниципального отдела управления образованием Красноуфимского муниципального округа № 269 от 18.06.2024.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В учебном плане дополнительной общеобразовательной программы МАОУ «Рахмангуловская СОШ» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный стрелок» для детей 7 – 11 лет выделяется 1 учебный час в неделю, т.е. 34 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий.

Продолжительность занятий в группах устанавливается в соответствии с санитарными нормами и правилами и рассчитана в академических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия по данной дополнительной общеобразовательной программе организованы с периодичностью 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- групповая.

Форма реализации образовательной программы – традиционная модель, представляющая собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Перечень форм проведения занятий: беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, экскурсия, соревнования, состязания.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: соревнования.

Цели и задачи программы

Цель программы «Подвижные игры» – укрепление здоровья детей, формирование двигательной активности, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, формирование культуры общения со сверстниками, самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи :

- сформировать систему физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического),
- освоить упражнения основной гимнастики, как жизненно важных навыков человека,
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры),
- освоить умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания и умения учащихся

Учащиеся должны понимать

- роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;

знать:

- разные виды подвижных игр;

уметь:

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств(силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать:

- изученные виды упражнений для утренней гимнастики.

Универсальные учебные действия

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Содержание программы

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

Концепция программы основана на следующих принципах: принципы систематичности и последовательности, принципы непрерывности и цикличности, принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации, принцип осознанности и активности, принцип динамичности, принцип вариативности.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных

функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Наряду с этим программа обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном

процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Содержание программы является полноценным дополнением и взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом, совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35 - 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

Содержание спортивного часа составляют упражнения общеразвивающего характера, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании. Используются различные эстафеты, игровые упражнения, подвижные игры большой, малой и средней интенсивности. Занятия кружка разнообразны, доступны возрастным особенностям и возможностям младших школьников. Основные используемые виды движений:

ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища, медленная и быстрая, ходьба попериметру площадки и с изменением направления, ходьба на носках и на пятках;

бег медленный и быстрый, с выполнением заданий по внезапным сигналам, бег в чередовании с ходьбой, бег с преодолением несложных препятствий;

прыжки на двух ногах и на одной, на месте и с продвижением вперёд, прыжки через скакалку, обруч, и т.д.;

броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах;

метание мячей на дальность, в различные цели и т.д.;

лазание, перелазание через обручи, лестницы и другие конструкции на площадке;

упражнения в равновесии: ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий;

упражнения с предметами: с мячами, с обручами (катание обручей, прыжки через обруч, вертикальное кручение обручей, вращение вокруг туловища и т.д.), с кеглями, со скакалками короткими и длинными (разнообразные прыжки, на месте и в движении, по одному, по два и т.д.); **упражнения для рук, ног, туловища, головы**, выполняемые на месте, во время ходьбы, в отдельных играх;

подвижные игры с построениями и перестроениями, с развивающими упражнениями, с бегом, прыжками, мячом;

эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием, передвижением на санках, лыжах и т.д.; **спортивные развлечения** типа катание на санках, лыжах, элементы игры в бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол;

Содержание спортивного часа, включающее естественные виды движений, подвижные и спортивные игры, эстафеты, согласуются с учебным материалом программы по физической культуре для учащихся начальной школы, дополняют его и способствуют лучшему усвоению и закреплению двигательных навыков, увеличивает двигательный опыт и в целом совершенствует физическое развитие младших школьников.

Организационно-педагогические условия
Материально-техническое обеспечение программы:

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кегли
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;

Календарный учебный график

№п/п	Наименование тем программы	Количество часов
1	Техника безопасности при проведении подвижных игр	1
2	Бег. ОРУ. игры: «Краски», «Третий лишний»	1
3	Бег. ОРУ. Игра «Самолеты»	1
4	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», Перестрелка	1
5	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Лиса в курятнике»	1
6	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Зайцы и волк»	1
7	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Жмурки»	1
8	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Кто скорее до флажка?».	1
9	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
10	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр. Игра «Перестрелка».	1
11	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
12	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
13	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
14	Бег. ОРУ. Игра «К названному дереву беги» Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках. Игра «Перестрелка».	1
15	Бег. ОРУ. Игра «Найди листок, как на дереве». Самостоятельные игры: повторение игр, пройденных на уроках.	1
16	Бег. ОРУ. Игра «Кто скорее соберет?» Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
17	Шашечный турнир	1
18	Бег. ОРУ. Игра «Жадный кот».	1
19	Бег. ОРУ. Игра «Жуки».	1
20	Бег. ОРУ. Веселые старты	1
21	Игра «Найди себе пару»	1
22	Бег ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
23	Бег. ОРУ. Игра «Пробеги тихо». Игра «Перестрелка».	1
24	Прогулка	1
25	Бег. ОРУ. Игра «Кот на крыше». Игра «Перестрелка».	1
26	Бег. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
27	Футбол, пионербол	1
28	Бег. ОРУ. Подвижные игры: Футбол, пионербол Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
29	Бег. ОРУ. Подвижные игры: «Футбол, пионербол» Самостоятельные игры: повторение понравившихся	1

30	Бег. ОРУ. Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
31	Бег. ОРУ. Игра «Охота на зайцев». Игра «Перестрелка».	1
32	Самостоятельные игры: повторение понравившихся игр.	1
33	Веселые старты	1
34	Спортивный праздник	1
	Итого	34 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение.

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в области физической культуры, знать специфику дополнительного образования детей.

Методические материалы.

Педагогические технологии:

1. Личностно-ориентированное обучение. Создание благоприятных условий для каждого обучающегося.
2. Здоровьесберегающие технологии. Учет возрастных особенностей обучающихся, распределение нагрузки с учетом возможностей обучающихся.
3. Игровая образовательная технология. Включение в образовательный процесс дидактических и деловых игр.

Формы контроля и оценочные материалы

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль.

Цель входного контроля – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Формы оценки: собеседование с обучающимися и родителями.

Текущий контроль применяется для оценки качества освоения изученного учебного материала, отслеживание активности обучающихся, их готовности к восприятию новой информации, корректировка методов обучения. Формы аттестации: сдача нормативов, соревнования.

Итоговый контроль проводится с целью определения успешности освоения программы и установления соответствия достижений обучающихся планируемым результатам.

Формы: сдача нормативов, тестирование, соревнования.

Список литературы

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2019г.

«Физическая культура» № 3 – 2013г, научно-методический журнал.

Авторская программа «Третий оздоровительный урок физической культуры в общеобразовательной школе».

В.Т. Кудрявцев, Б.Б.Егоров Развивающая педагогика оздоровления – М., 2000г.

Д.З. Шибакова, «Наука быть здоровым» - Челябинск, Южно - Урал. Книжн. Издательство.1997г.Г.К.Зайцев, А.Г.Зайцев, «Твоё здоровье» Укрепление организма. – Санкт – Петербург 2006г.

А.П.Колтановский, «Тропы и дорожки здоровья» - М., Ф. и Спорт,1986г.

Устюжанина Л.В. «Опыт организации и проведения уроков здоровья», Курган-

М.Ф. Литвинова «Русские народные подвижные игры»Детский портал «Солнышко»

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры,
подготовка к олимпиадам.<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>