


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Краснооктябрьская средняя общеобразовательная школы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Майстренко О.И.

«26» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Краснооктябрьская СОШ

 Саломатин А.К.

Приказ №176 «26» 08 2022 г.

**Рабочая программа**  
курса внеурочной деятельности

**« Общая физическая подготовка »**

9 класс

Составил:

Саломатин Андрей Константинович

учитель физической культуры

п. Ишалино

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность школьников рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья. Спортивные и подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей.

Программа направлена на развитие личности ребенка, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере. Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

### ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

#### Цель:

здоровье, сохранение здоровья, поддержание и формирование учащимися здоровьесберегающей среды в школе, гармоничное развитие личности.

#### Задачи:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств, освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений, обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование обучающихся культуры здоровья.

### МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса рассчитана на 34 часа для учащихся 9-х классов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема. Содержание темы	Формы организации учебных занятий
<p><b>Знания о физической культуре – в процессе урока</b></p> <p>Цели и задачи современного олимпийского движения. Символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановления организма. Виды разнообразия туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.</p> <p>Физическое развитие человека.</p> <p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Оценка как показатель физического развития человека, основные характеристики и параметры.</p> <p>Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств.</p> <p>Физическая подготовка как ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления.</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.</p> <p>Восстановительный массаж. Техника выполнения простейших приемов массажа.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Способы физической культуры деятельности</b></p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм и причин их возникновения.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры: характеристика занятий подвижными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития, двигательной и физической подготовки.</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития организма школьников. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Ведение дневника самонаблюдения.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу увеличения его с эталонным образом.</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля над состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.</p> <p>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>

<p><b>Физическое совершенствование:</b>  <b>Гимнастика основами акробатики</b>  <i>Организуящие команды и приемы:</i>  перестроение из колонны по четыре, редобление мисведением и обратное перестроение. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом; передвижение в колонне с изменением длины шага.  <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок назад в упор стоя на гирозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок с места и разбега; стойка на голове и руках (мальчики).  «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад, стойка на лопатках и кувырок назад в полушаг (девочки).  <i>Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне девочки:</i> вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом, гирозь на носках, равновесие, наклоны с изменением положения рук; полушаг; танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону.  <i>Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине:</i> вис согнувшись и прогнувшись; поднятие прямых ног в висе; подъем переворотом в упор толчком двумя; из упора перемахом правой в упор врозь и перемахом левой соскок с поворотом направо; вис согнутых ног; вис согнувшись. <i>Девочки:</i> смешанные висы; подтягивание и виса лежачи. <i>Мальчики:</i> подтягивание в висе; размахивание в висе; виса махом назад с соскоком.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера:</i> танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Легкая атлетика</b>  <i>Бег:</i> низкий и высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1500 м.; челночный бег 3 x 10 м.; бег с изменением частоты шагов; специальные беговые упражнения.  <i>Метание малого мяча:</i> дальность, на заданное расстояние.  <i>Прыжки:</i> в длину 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега; через препятствия; скакалкой.  <i>Упражнения прикладного характера:</i> всевозможные прыжки и многооскоки; кросс до 15 минут; эстафетный бег; встречная эстафета, старты из различных п.п.; варианты челночного бега; преодоление препятствий</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Лыжные гонки</b>  На освоение техники лыжных ходов: попеременный, двухшажный и одновременный бесшажный ходы; коньковый ход. Подъем «полуелочкой», торможение «плугом»; повороты переступанием в движении; спуски; передвижение по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов. Прохождение дистанции 3 км, 5 км; передвижение с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой. Игры эстафеты на лыжах.  <i>Упражнения прикладного характера:</i> повторное прохождение отрезков до 400 м – максимально, на лыжах ускорения до 30 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Баскетбол</b>  Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскоком от пола; одной рукой с низкого, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли); штрафной бросок; повороты с мячом на месте. Комбинация из освоенных элементов: ловля мяча, передача мяча, ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»; тактические действия: подстраховка, личная опека; игра по правилам баскетбола.</p>	<p>Фронтальная</p> <p>Поточная</p> <p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
<p><b>Волейбол</b>  Стойка игрока, перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча</p>	<p>Фронтальная</p>

сверхснизундсобой,впарахвдвижениииустены,нижняпрямаяподачаверхняяпрямаяподачямча.  
Нападающийудар,блокированиеодиночное.Играпионербол сэлементамиволейбола. Игравolleyбол.

Поточ  
наяГру  
пповая  
Индивиду  
альная

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностныерезультаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастными половыми нормативам;

-

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

-

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям спортивными соревнованиям.

- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

-

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм представлений посредством занятий физической культурой.

## **Предметные результаты:**

Предметные результаты характеризуются попытками творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

### В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задачи форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой различной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости

от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

#### В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию осанки и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информацией о жестах судьи.

#### В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Метапредметные результаты:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-

практической деятельности. Приобретенныена базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности требуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### Область познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### Область нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

#### Область трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

#### Область эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения



здоровья;

-

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

#### В области коммуникативной культуры:

-

владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление способности к вниманию, интереса и уважения;

-

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности и находить компромиссы при принятии общих решений;

#### В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов	Дата проведения занятия
<b>Легкая атлетика(4 часов)</b>			
1-2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт бег 20-40м. Бег по дистанции 60–100м. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2	
3-4	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2	
<b>Волейбол(5 часов)</b>			
5-6	Приемы мяча сверху и снизу в парах на месте и в движении.	2	
7-9	Верхняя прямая подача мяча. Игра волейбол	3	
<b>Гимнастика(7 часа)</b>			
10	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Кувырок вперед и назад; длинный кувырок; мости в положении стоя с помощью. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости.	1	
11	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад в упор стоя на ногах (мальчики). И. ст. стойки на лопатках кувырок назад в упор лежа (девочки).	1	
12	ОРУ в парах. Стойка на голове и руках (мальчики). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Комбинация	1	

	зачетнаяизакробатическихэлементов.Развитиегибкости.		
13	ОРУнагимнастическойстенке.Упрсгантелями(М),танцевальныеупр(Д).Виссогнувшисьипрогнувшись.Извисависуглом.	1	
14	ОРУсгантелями.Общаяфизическаяподготовка(круговаятренировка).Развитие силовыхспособностей.Рольгимнастическихупражненийв развитиителосложения.Комбинациязачетнаяввисах	1	
15	ОРУснабивныммячом.Комбинациязачетнаяперекладина(М), упрв равновесии(Д).Упражнениянаформированиеправильнойосанки.	1	
16	ОРУпоточнымспособом.Общаяфизическаяподготовка(круговая тренировка).Эстафетысиспользованием акробатическихэлементов.Развитиесиловыхспособностей.Прыжкинаскокалке .ТестыГТО.	1	
<b>Лыжи(8часов)</b>			
17-18	ПДХ,ОБХ.Прохождениедистанцииот2до5кмсувеличениемтемпа.	2	
19-20	Коньковый ход. повороты переступанием в движении; Передвижениеисчередованиемходов,переходомсодногоспособанадругой от2до5кмс увеличениемтемпа.Эстафета	2	
21-22	Подъем«полуелочкой».Передвижениеисчередованиемходов,переходомсодного способанадругой; игры:«остановкарывком»,«сгоркина горку».Прохождениедистанции3км.Эстафета.	2	
23-24	Торможение«плугом»;поворотыпереступанием.ПДХ,ОБХ.Прохождениедистанции 5км.Эстафета.	2	
<b>Баскетбол(5часов)</b>			
25	Стойкаипередвижениеигрока.Передачамячадвумя рукамиотгруди,отголовы,отплечавпарахнаместеивдвижении.Сочетаниеприёмов ведение,передача,бросок.Учебнаяигра.	1	
26	Ведениемяча.Бросокмячаоднойрукойотплечавдвиженииипосле ловли.Перехватмяча.Терминологиябаскетбола.	1	
27	Передачамячавтройках вдвиженииисосменноймест.Штрафнойбросок. Учебнаяигра.Развитиекоординационныхспособностей.	1	
28	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.Штрафнойбросок.Учебнаяигра. Развитиекоординационных способностей.	1	
29	Сочетаниеприёмов:ведение,передача,бросок.Нападениебыстрым прорывом2/1,3/1.Играстритбол.	1	
<b>Легкаяатлетика(5часов)</b>			
30	Бег30,60м.Финиширование.Челночныйбег.Развитиескоростно- силовыхспособностей.Правиласоревнований.	1	
31	Метание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданноерасстояние,надальность вкоридор5-6 м.Бегот10до 12минут. Способствоватьразвитиюфизическихкачеств(силы,выносливости).	1	
32	Метаниевгоризонтальнуюивертикальнуюцельс6-8м.Бегот10до 12 минут.Развитиевыносливости.	1	
33-34	Прыжоквдлинус7-9шаговразбега.Бег1500м.	2	
<b>Итого часов:</b>		<b>34</b>	

---

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. -М.: КноРус, 2019 г.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2020 г.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2020 г.
4. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 2019 г.
5. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2020 г.
6. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2018 г.
7. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб.заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2019 г.
8. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2020 г.
9. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2021 г.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://rusathletics.info/>
2. <http://fla174.ru/>
3. [https://www.youtube.com/channel/UCLCLdUtpK\\_KR1OVup05WHpQ](https://www.youtube.com/channel/UCLCLdUtpK_KR1OVup05WHpQ)
4. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/02/21/vesyolye-starty-kartoteka-estafet>
5. <http://www.flgr.ru/>
6. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/29/kartoteka-igr-estafet>
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Футбол>
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podvizhnyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp>
9. <https://volley.ru/>
10. <https://sportyfi.ru/regbi/teg/>
11. [https://infourok.ru/sbornik\\_estafet\\_konkursov\\_i\\_igr\\_1-11\\_kl-146101.htm](https://infourok.ru/sbornik_estafet_konkursov_i_igr_1-11_kl-146101.htm)

---

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Оборудование для проведения практических работ (занятий)**

- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Набивные мячи 1кг, 2кг, 3 кг
- Барьеры
- Эстафетные палочки
- Мячи для метания
- Маты гимнастические твердые
- Маты гимнастические мягкие
- Скамьи