

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов им. И.А.  
Куратова» г. Сыктывкара  
«Открытый предмет выдвигана велбаш И.А. Куратов лиям 1 №-а шыр школа»  
муниципальный вешбруна Сыктывкара велбаш учреждение

**ПРИНЯТО:**  
На педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2022 года

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАОУ «СОШ №1»  
*Шеховцова Е.А.*  
Приказ № 330/1-09 от 31.08.2022 года

**Программа  
внеурочной деятельности  
учащихся 1-4 классов  
«Юниор»**

**спортивно-оздоровительное**  
направление

**4 года**  
Срок реализации программы

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юниор» разработана для учащихся 1-4 классов МАОУ «СОШ № 1» в соответствии с требованиями:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373, в редакции приказа от 31 декабря 2015 года № 1576 На основании:

Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «СОШ № 1»

Положения о рабочей программе курсов внеурочной деятельности МАОУ «СОШ № 1»

Программа рассчитана: 1 класс – 17 часов по 1 занятию в две недели; 2-4 классы – 34 часа по 1 занятию в неделю.

В 1 классе игры проводятся во время динамической паузы, прогулок в группе продленного дня. Время проведения динамической паузы 30-35 минут. Во 2-4 классах занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся в первой или второй половине дня, в зависимости от смены. Продолжительность занятия 35-40 минут.

**Цель программы:** оптимизировать двигательную активность младших школьников на переменах и во внеурочное время.

### **Задачи:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции.

Программа курса внеурочной деятельности «Юниор» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования и усиливает вариативную составляющую программы учебного предмета «Физическая культура».

Программа разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, входящих в её структуру, а именно РПУП «Физическая культура» и Программы формирования универсальных учебных действий.

Программа ориентирована на предоставление учащимся возможности овладеть более высоким уровнем достижений, результатом освоения курса будут являться:

### **Выпускник получит возможность научиться:**

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

## ЛИЧНОСТНЫЕ

### **У выпускника будут сформированы:**

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- установка на здоровый образ жизни;
- способность к оценке своей учебной деятельности;

### **Выпускник получит возможность для формирования:**

- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;*

## РЕГУЛЯТИВНЫЕ

### **Выпускник научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

## ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

### **Выпускник научится:**

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.*

## КОММУНИКАТИВНЫЕ

### **Выпускник научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;*
- *с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

**1 класс**

Содержание	Виды деятельности	Форма организации
Игры на взаимодействии между учащимися	Обучение правилам игры, правилам поведения в игре: играть дружно, уступать и помогать друг другу.	Игра «Гном, как тебя зовут»
		Игра «Водяной»
		Игра «Мы веселые ребята»
		Игра «Гуси-лебеди»
		Игра «Волк во рву»
		Игра «К своим флажкам»
		Эстафета с мячами
		Игра «Птицы и клетка»
Игры, содействующие развитию двигательных качеств	Знакомство с двигательными действиями: подражательными, образно-творческими, ритмическими, умение передавать движения животных. Развитие ловкости, быстроты, силы, внимания, умения ориентироваться в пространстве.	Игра «Угадай, кто»
		Эстафета зверей
		Игра «Стой!»
		Игра «Веселые музыканты»
		Игра «Совушка»
		Игра «Паровозик»
		Игра «Вышибалы»
		Игра «Воробьи и вороны»
Игра «Салки»		

**2 класс**

Содержание	Виды деятельности	Форма организации
Игры с элементами гимнастики	Знакомство с основами бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Игры с использованием строевых упражнений, упражнений на координацию движений с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Развитие чувство ритма, умения передавать движения животных, развитие скоростно-силовых способностей, умение ориентироваться в пространстве	Беседа «Зачем человеку нужно сохранять равновесие?» «Зачем человеку нужна ловкость?»
		Игра «Волки и овцы»
		Игра ЭКК коми «Щит и мяч»
		Беседа «Зачем человеку нужно правильно прыгать?»
		Игра ««Веселые ладошки»»
		Игра «Дружные ребята»
Игры с элементами легкой атлетики	Развитие быстроты и ловкости, совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы, скорости бега, смелости и взаимовыручки. Совершенствование навыков прыжков на одной и двух ногах, умения ускорять и замедлять бег	Игра «Пятнашки»
		Игра ЭКК коми «Ёма»
		Игра «Двенадцать палочек»
		Игра «Катание яиц»
		Игра «Чижик»
		Игра «Пустое место»
		Игра «Городки»
		Игра «Волки и овцы»
Игра ЭКК коми «Прячь»		

		глаза»
Игры с элементами лыжной подготовки	Развитие умения быстро бегать, взаимодействовать в игре. Усвоение строевых команд и перестроений. Развитие умения ориентироваться в пространстве, передавать корректирующие движения лыжника.	История зарождения лыж в РК.
		Игра «Намотай ленту
		Игра «Лапта»
		Игра «Без соли соль»
		Игра «Чет-нечет»
		Игра «Серый волк»
Игры с элементами спортивных игр	Развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре. Усвоение строевых команд и перестроений. Развитие меткости, внимания, умения прыгать через скакалку, быстро передвигаться с мячом, ориентироваться в пространстве.	Игра «Ловись рыбка большая и маленькая»
		Игра «Кто боится колдуна?»
		Игра «Лучники»
		Игра «Камнепад»
		Игра «Шаровки»
		Игра «Горелки»
		Игра ЭКК коми
		Игра «Игра в царя»
		Игра «Рыбки
		Игра «Кзаки-разбойники»
		Игра «Платок»
Эстафета		

### 3 класс

Содержание	Виды деятельности	Форма организации
Игры с элементами гимнастики	Знакомство с основами бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Игры с использованием строевых упражнений, упражнений на координацию движений с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Развитие чувство ритма, умения передавать движения животных, развитие скоростно-силовых способностей, умение ориентироваться в пространстве	Игра «Щука»
		Игры на равновесие. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
		Игра «Водяной»
		Динамические игры с переменной опоры на руки и ноги
Игры с элементами легкой атлетики	Развитие быстроты и ловкости, совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы, скорости бега, смелости и взаимовыручки. Совершенствование навыков прыжков на одной и двух ногах, умения ускорять и замедлять бег	История ГТО
		Игра «Третий лишний»
		Игра «на золотом крыльце сидели»
		Игра «Слон»
		Игра «Кандалы»
		Каким должен быть защитник Родины?
		Игра ЭКК коми
		Игра «Ворота»
		Откуда появились Олимпийские игры?»
Игра «Козел»		

		Игра «Лягушки и цапля»
Игры на материале туризма и спортивного ориентирования	Знакомство с основами ориентирования на местности, совершенствование умения применять полученные знания на практике.	Игра «Волк во рву»
		Игра «Прыгуны»
		Игра «Лошади»
Игры с элементами лыжной подготовки	Развитие умения быстро бегать, взаимодействовать в игре. Усвоение строевых команд и перестроений. Развитие умения ориентироваться в пространстве, передавать корректирующие движения лыжника.	Игра ЭКК коми
		Игра «Городки на снегу»
		Игра ЭКК коми «Котел»
		Игра «Птичка и клетка»
		Игра «Северный и южный ветер»
		Игра «Бой петухов»
Игры с элементами спортивных игр	Развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре. Усвоение строевых команд и перестроений. Развитие меткости, внимания, умения прыгать через скакалку, быстро передвигаться с мячом, ориентироваться в пространстве.	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Караси и щука»
		Подвижная игра на материале футбола. Игра «Лиса в курятнике»
		Подвижная игра на материале футбола. Игра «Река и ров»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игра «Заяц без логова»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игра «Подвижная цель»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «Воробей»
		Подвижная игра на материале волейбола. Игровой ЭКК «Бредень»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «Заколдованный замок»
		Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча в корзину
		Подвижная игра на материале волейбола. Игра «Горячая картошка»

4 класс

Содержание	Виды деятельности	Форма организации
Игры с элементами гимнастики	Знакомство с основами бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Игры с использованием строевых упражнений, упражнений на координацию движений с «включением» (напряжением) и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Развитие чувство ритма, умения передавать движения животных, развитие скоростно-силовых способностей, умение ориентироваться в пространстве	Как избежать травмы
		Игровой ЭКК «Бери да помни»
		Игра «Зазывалки»
		Игра «Жребий»
Игры с элементами легкой атлетики	Развитие быстроты и ловкости, совершенствование быстроты реакции на слуховые сигналы, скорости бега, смелости и взаимовыручки. Совершенствование навыков прыжков на одной и двух ногах, умения ускорять и замедлять бег	Игра «Волки во рву»
		Игра «Медведь и вожак»
		Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
		Игра «Водяной»
		Игра «Невод»
		Игровой ЭКК «Лунка»
		Игра «Чехарда»
Игры на материале туризма и спортивного ориентирования	Знакомство с основами ориентирования на местности, совершенствование умения применять полученные знания на практике.	Игра «Жмурки»
		Игра «Дуга»
		Игра «Удар по веревочке»
Игры с элементами лыжной подготовки	Развитие умения быстро бегать, взаимодействовать в игре. Усвоение строевых команд и перестроений. Развитие умения ориентироваться в пространстве, передавать корректирующие движения лыжника.	Игра «Кот и мышь»
		Игра «Ляпка»
		Игра «Заря»
		Игра «Гуси»
		Игровые соревнования на подборание предметов во время спуска в низкой стойке «Кто дальше уедет»
		Игровой ЭКК «Копотун»
		Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета «Снежный город»
		Игровой ЭКК «У медведя во бору»
Игры с элементами спортивных игр	Развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре. Усвоение строевых команд и перестроений. Развитие меткости, внимания, умения прыгать через скакалку, быстро передвигаться с мячом, ориентироваться в пространстве.	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Гуси»
		Подвижная игра на материале футбола. Игра «Бой петухов»
		Подвижная игра на



		материале футбола. Игра «Переездный конь»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игра «Зеленая репка»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «В медведя»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «Солнышко»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «В круг»
		Подвижная игра на материале баскетбола. Игра «Птицелов»

**Тематическое планирование  
1 год обучения – 17 часов.**

№	Наименование тем	Общее количество часов	Из них		Форма организации
			теория	практика	
1	Игры на взаимодействие между учащимися	9		1	Игра «Гном, как тебя зовут»
				1	Игра «Водяной»
				1	Игра «Мы веселые ребята»
				1	Игра «Гуси-лебеди»
				1	Игра «Волк во рву»
				1	Игра «К своим флажкам»
				1	Эстафета с мячами
				1	Игра «Птицы и клетка»
				1	Игра «Угадай, кто»
2	Игры, содействующие развитию двигательных качеств	8		1	Эстафета зверей
				1	Игра «Стой!»
				1	Игра «Веселые музыканты»
				1	Игра «Совушка»
				1	Игра «Паровозик» <i>Промежуточная аттестация</i>
				1	Игра «Вышибалы»
				1	Игра «Воробьи и вороны»
				1	Игра «Салки»
	<b>Итого</b>	<b>17</b>		<b>17</b>	

**Тематическое планирование  
2 год обучения – 34 часа**

№	Наименование тем	Общее количество часов	Из них		Форма организации
			теория	практика	
1	Игры с элементами гимнастики	6	1		Беседа «Зачем человеку нужно сохранять равновесие?» «Зачем человеку нужна ловкость?»
				1	Игра «Волки и овцы»
				1	Игра ЭКК коми «Щит и мяч»
			1		Беседа «Зачем человеку нужно правильно прыгать?»
				1	Игра ««Веселые ладошки»»
				1	Игра «Дружные ребята»
2	Игры с элементами легкой атлетики	10		2	Игра «Пятнашки»
				1	Игра ЭКК коми «Ёма»
				1	Игра «Двенадцать палочек»
				1	Игра «Катание яиц»
				1	Игра «Чижик»
				1	Игра «Пустое место»
				1	Игра «Городки»
				1	Игра «Волки и овцы»
				1	Игра ЭКК коми «Прячь глаза»
3	Игры с элементами лыжной подготовки	7	1	1	История зарождения лыж в РК. Игра «Намотай ленту
				1	Игра «Лапта»
				1	Игра «Без соли соль»
				1	Игра «Чет-нечет»
				1	Игра «Серый волк»
				1	Игра «Ловись рыбка большая и маленькая»
4	Игры с элементами спортивных игр	11		1	Игра «Кто боится колдуна?»
				1	Игра «Лучники»
				1	Игра «Камнепад»
				1	Игра «Шаровки»
				1	Игра «Горелки»
				1	Игра ЭКК коми Игра «Игра в царя» <i>Промежуточная аттестация</i>
				1	Игра «Рыбки
				1	Игра «Казак-

					разбойники»
				1	Игра «Платок»
				2	Эстафета
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	

**Тематическое планирование  
3 год обучения – 34 часа**

№	Наименование тем	Общее количество часов	Из них		Форма организации
			теория	практика	
1	Игры с элементами гимнастики	4		1	Игра «Щука»
				1	Игры на равновесие. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.
				1	Игра «Водяной»
				1	Динамические игры с переменной опоры на руки и ноги
2	Игры с элементами легкой атлетики	11	2		История ГТО
				1	Игра «Третий лишний»
				1	Игра «на золотом крыльце сидели»
				1	Игра «Слон»
				1	Игра «Кандалы»
			1		Каким должен быть защитник Родины?
				1	Игра ЭКК коми Игра «Ворота»
			1		Откуда появились Олимпийские игры?»
				1	Игра «Козел»
				1	Игра «Лягушки и цапля»
3	Игры на материале туризма и спортивного ориентирования	3		1	Игра «Волк во рву»
				1	Игра «Прыгуны»
				1	Игра «Лошади»
4	Игры с элементами лыжной подготовки	5		1	Игра ЭКК коми Игра «Городки на снегу»
				1	Игра ЭКК коми «Котел»
				1	Игра «Птичка и клетка»
				1	Игра «Северный и южный ветер»
				1	Игра «Бой петухов»
5	Игры с элементами спортивных игр	10		1	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Караси и щука»
				1	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Лиса в курятнике»
				1	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Река и ров»
				1	Подвижная игра на

					материале баскетбола. Игра «Заяц без логова»
				1	Подвижная игра на материале баскетбола. Игра «Подвижная цель»
				1	Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «Воробей» <i>Промежуточная аттестация</i>
				1	Подвижная игра на материале волейбола. Игровой ЭКК «Бредень»
				1	Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «Заколдованный замок»
				2	Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча в корзину
				1	Подвижная игра на материале волейбола. Игра «Горячая картошка»
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

**Тематическое планирование  
4 год обучения – 34 часа**

№	Наименование тем	Общее количество часов	Из них		Форма организации
			теория	практика	
1	Игры с элементами гимнастики	4	1		Как избежать травмы
				1	Игровой ЭКК «Бери да помни»
				1	Игра «Зазывалки»
				1	Игра «Жребий»
2	Игры с элементами легкой атлетики	10		3	Игра «Волки во рву»
				1	Игра «Медведь и вожак»
				1	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
				1	Игра «Водяной»
				1	Игра «Невод»
				1	Игровой ЭКК «Лунка»
				1	Игра «Чехарда»
				1	Игра «Птицелов»
3	Игры на материале туризма и спортивного ориентирования	3		1	Игра «Жмурки»
				1	Игра «Дуга»
				1	Игра «Удар по веревочке»
4	Игры с элементами лыжной подготовки	9		1	Игра «Кот и мышь»
				1	Игра «Ляпка»
				1	Игра «Заря»
				1	Игра «Гуси»
				1	Игровые соревнования на подборку предметов во время спуска в низкой стойке «Кто дальше уедет»
				1	Игровой ЭКК «Копотун»
				2	Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета «Снежный город»
	1	Игровой ЭКК «У медведя во бору»			
5	Игры с элементами спортивных игр	8		1	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Гуси»
				1	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Бой петухов»
				1	Подвижная игра на материале футбола. Игра «Переездный конь»
				1	Подвижная игра на материале баскетбола.

					Игра «Зеленая репка»
			1		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «В медведя» <i>Промежуточная аттестация</i>
			1		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «Солнышко»
			1		Подвижная игра на материале баскетбола. Игровой ЭКК «В круг»
			1		Подвижная игра на материале баскетбола. Игра «Птицелов»
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	

#### **Спортивный инвентарь.**

- мячи разных размеров: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
- кегли
- обручи
- скакалки
- палка гимнастическая,
- флажки: разметочные с опорой, стартовые,



## Литература

1. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 1998г.
2. Кереман А.В. «Детские подвижные игры народов СССР» М.: Просвещение, 1989г.
3. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
4. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
5. Видякин М.В. «Внеклассные мероприятия По физкультуре в средней школе» Волгоград. Учитель, 2004 г
6. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г