

«Согласовано»

Руководитель МО учителей

_____ /Позднякова Ю.С./

Протокол № _____ от

«___» _____ 2023г.

«Согласовано»

Заместитель руководителя по УР

МОУ «СОШ № 63 с УИП»

_____ /Исмайлова Э.Ю./

«___» _____ 2023г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ № 63 с УИП»

_____ / Ионов А.В./

Приказ № _____ от

«___» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Поздняковой Юлии Сергеевны

«ОФП с Элементами подвижных игр» 3 класс для ГПД

2023- 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре о внеурочной деятельности по направлению «Подвижные игры» для учащихся 5-6 классов

Рабочая образовательная программа основного общего образования по физической культуре, внеурочной деятельности по направленности - «Подвижные игры», для учащихся 3 классов, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Физическая культура 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2013 г.;
- Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г.

НАЗНАЧЕНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая образовательная программа внеурочной деятельности «ОФП с Элементами Подвижных игр» во 2 классах, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с определением целей, задач, планируемых результатов, содержания и организацию образовательной деятельности при получении начального общего образования.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных

занятий. Подвижные игры, ритмические и фитнес занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Дети 8-9 лет начинают мыслить более критично и отвлечённо, у них развивается способность к абстрактному мышлению, всё это позволяет им осваивать более сложные игры с многочисленными правилами.

Игры детей остаются сюжетными, однако играющих больше интересует символическое воспроизведение знакомых понятий, нежели прямое подражание образам, как было раньше. Сюжетные игры продолжают занимать ведущее место среди других подвижных игр ещё и потому, что отвечают живости детского воображения. Однако к концу этого возрастного периода всё больший интерес у детей начинают вызывать игры без сюжета. Многие игры с мячом представляют переходную ступень к спортивным играм и содержат целый ряд элементов спортивной техники и тактики.

К концу этого возрастного периода детей начинают особенно интересовать игры, позволяющие совершенствовать собственные двигательные действия. Им интересен не только результат, но и сам процесс игры, когда они могут проявить свою ловкость, меткость, выносливость, силу и сообразительность. Хороводы, пение, речитативы, подражание образам используются в их играх редко. Усиление контроля над эмоциями способствует выработке выдержанности в действиях, дисциплинированности, тактичности по отношению к товарищам по игре.

Многие подвижные игры строятся на довольно сложных взаимоотношениях между играющими. Это преимущественно игры с разделением коллектива на группы (команды), в которых игроков объединяет единая цель - борьба за победу своей команды.

Основные характеристики и содержание программы:

- основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний; -программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых движений; как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧ ПРОГРАММЫ

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени основного общего образования. Ее целями и задачами является:

Цель :

- создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

Задачи:

решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- 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;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

СВЕДЕНИЯ О КОЛЛИЧЕСТВЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 2 классов. Рассчитана на: 68 часов, что предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

В разделе «Основное содержание тем» излагаются темы основных разделов программы, и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса внеурочной деятельности

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА

Режим занятий:

занятия по данной программе проводятся в форме урока, 1 часа в неделю

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 3 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 20 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы. Формы контроля – опрос, тесты-практикумы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности.

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями.

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре во внеурочной деятельности.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- 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
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения
1	футбол	5	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях футболом. Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой. Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	6.09
2	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Развитие силовой выносливости.	1	8.09
3	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Подготовка к тестированию ГТО.	1	13.09
4	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Развитие силы. Упражнения на турнике.	1	15.09
5	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря. Развитие силовой выносливости. Тесты ГТО.	1	20.09
2	Гимнастика	5	

6	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Основы техники гимнастических упражнений. Упражнения на перекладине, гимнастической стенке.	1	22.09
7	Опорный прыжок. Развитие силы ног. Упражнения на турнике. Тесты ГТО.	1	27.09
8	Акробатика. Кувырки вперед, назад. Перевороты. Упражнения на равновесие. Развитие силы мышц плечевого пояса и спины. Работа на скамье для прессы.	1	29.09
9	Комплексные упражнения, комбинации. Тесты ГТО.	1	4.10
10	Теоретико-практическое занятие - «Что мы знаем об играх»	1	6.10
3	Подвижные игры. Сюжетные игры	8	
11	Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты»	1	11.10
12	Упражнения с мячом Правила поведения и безопасности во время занятий подвижными играми. «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «У медведя во бору», «Космонавты».	1	13.10
13	Разв«Два мороза», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Космонавты», «Космонавты»итие	1	18.10

	силовой выносливости.		
14	Развитие силы рук и плечевого пояса. Упражнения на турниках. Упражнения на пресс. «Волк во рву», «Два мороза», «Море волнуется», «Воробушки и кот», «У медведя во бору»	1	20.10
15	Развитие выносливости. Прыжки на скакалке. Упражнения на гибкость и растяжку. Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	1	25.10
16	Развитие силы рук и ног. Тесты ГТО. Хвостики», «Воробьи и вороны», «Колдунчики», «Медведь и пчелы», «Кошки-мышки»	1	27.10
17	Контрольные игры и эстафеты.	1	08.11
4	Кроссовая подготовка.	6	

18	Инструктаж по ТБ во время занятий легкой атлетикой. Тактика бега на различные дистанции. Техника дыхания на длинных дистанциях. Тесты ГТО	1	10.11
19	Основы техники и тактики марафонского бега. Развитие выносливости. Тренировка «Кроссфит»	1	15.11
20	Старт и стартовый разгон в беге на средние дистанции. Упражнения на турниках. Упражнения на гибкость и растяжку.	1	17.11
21	Техника и тактика прохождения дистанции в беге на средние дистанции. Правила передачи	1	22.11

	эстафетной палочки. Тесты ГТО.		
22	Подготовка к соревнованиям. Соревнования.	1	24.11
5	Бадминтон.	4	
23	Инструктаж по ТБ. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Перемещения	1	29.11
24	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Изучение подач. Тренировка «Кроссфит»	1	2.12
25	Тренировка подач справа и слева. Упражнения на пресс. Упражнения на турниках. Тесты ГТО.	1	6.12
26	Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.	1	9.12
6	Подвижные игры. Бессюжетные игры	6	
27	Инструктаж по ТБ во время занятий . «Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод»,	1	13.12
28	«Класс смирно!», «К своим флажкам», «Пустое место», «Карлики и великаны», «Землемеры», «Невод», Тесты ГТО.	1	16.12
29	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Невод», «Пустое место»	1	20.12
30	«Класс смирно!», «Придумай фигуру», «На одной ноге», «Землемеры», «Увернись от мяча»	1	23.12
31	«Быстро по местам», «У ребят порядок строгий», «Удочка», «Невод», «Пустое место»	1	9.01
32	«Запрещенное движение», «Карлики и великаны», «Салки», «Удочка», «У ребят порядок строгий» Развитие выносливости. Тесты ГТО,	1	12.01
33	«На одной ноге», «Пустое место», «Салки»	1	16.01

7	Игры с мячом.	9	
34	Сущность игры. Краткие сведения. ОРУ в движении. Передвижения, прыжки, остановки, повороты. Ведение мяча.	1	19.01
35	Эстафеты с ведением мяча. Упражнения для развития прыгучести. Ведение мяча.		23.01
36	Начало игры. Окончание игры. ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски в корзину. Учебная игра.	1	26.01
37	ОРУ. Ловля и передача мяча Упражнения для развития силы.	1	30.01
38	Штрафные броски. Ходьба, бег, прыжки по заданию. Броски в корзину. Упражнения для развития быстроты.	1	6.02
39	Передвижения, прыжки, остановки, повороты с мячом. Учебная игра. Упражнения для развития быстроты.	1	9.02
40	Общеразвивающие упражнения в движении. Упражнения с мячом по заданию.	1	13.02
41	Броски в корзину. Учебная игра. Упражнения для развития координации.	1	16.02
42	Ходьба, бег и прыжки по заданию. Передвижения, прыжки и повороты с мячом. Учебная игра.	1	
8	Настольный теннис	12	
43	Техника безопасности и правила поведения на уроках настольного тенниса. Краткий обзор истории настольного тенниса. Способы удержания ракетки.	1	20.02
44	Изучение способов удара. Развитие ловкости средствами подвижной игры «Жонглер».	1	24.02
45	Повторение изучения способов удержания ракетки. Развитие координации средствами подвижных игр «Ракетка в ракетку» и «Жонглер»	1	27.02
46	Обучение технике ударов по мячу. Ознакомление со стойками и перемещениями. Развитие ловкости и координации средствами подвижных игр «Порази цель», «Бадминтон»	1	6.03

47	Повторение техники ударов по мячу. Повторение способов удержания ракетки. Развитие скорости средствами игры «в цель»	1	9.03
48	Повторение всех ранее изученных способов удержания ракетки. Игра в парах.	1	13.03
49	Обучение технике ударов по мячу. Повторение стоек и перемещений. Развитие ловкости средствами подвижных игр.	1	16.03
50	Изучение удара по мячу (подрезка). Повторение удара по мячу (накат). Развитие координации средствами игры	1	20.03
51	Повторение ранее изученных ударов. Повторение основных стоек и перемещений. Развитие скорости.	1	24.03
52	Совершенствование основных стоек и перемещений. Изучение техники удара (топ-спин)	1	3.04
53	Совершенствование техники ударов. Развитие внимательности и быстроты реакции средствами игр «послушный мячик», «в парах»	1	6.04
54	Повторение всех ранее изученных ударов по мячу(накат, подрезка, топ-спин). Освоение удержания ракетки. Учебная игра.	1	10.04
9	Акробатика	11	
55	ОРУ в движении и на месте. Комплекс круговой тренировки. Различные стойки: на лопатках, ноги вместе, ноги врозь, поочередное сгибание ног. Кувырки.	1	13.04
56	Ходьба. Бег по заданию. Кувырки. Мосты. Комплекс круговой тренировки.	1	17.04
57	Стойки на лопатках и голове. В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног до прямого угла. Упражнения для развития прыгучести.	1	20.04
58	Комплекс круговой тренировки. Кувырки. Колесо. Упражнения для развития гибкости.	1	24.04
59	ОРУ в движении и на месте. Перекат в сед и обратно. Мосты. Кувырки. Длинный кувырок. Прыжки на скакалке.	1	27.04
60	Ходьба. Бег. Бег с ускорением. ОРУ на месте. Преодоление полосы препятствий с использованием гимнастической стенки, скамейки, матов.	1	4.05
61	ОРУ. Комплекс круговой тренировки. Полоса препятствий. Подвижные игры.	1	

62	ОРУ в движении и на места. Упражнения для развития силовых качеств.	1	8.05
63	Ходьба, бег по заданию. Стойки. Упоры. Упражнения для развития прыгучести.	1	
64	Строевые упражнения. Кувырки. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.	1	
65	ОРУ в движении. Упражнения для развития гибкости. Спортивные игры.	1	11.05
10	Игры с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр	5	
66	ТБ на уроках Игры с бегом: «Быстро возьми-быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Третий лишний»,	1	15.05
67	Игры с прыжками: «Не намочи ноги», «Удочка», «Волк во рву»,	1	18.05
68	Игры с метанием: «Мяч через веревку», «Кто самый меткий?», «Охотники и зайцы», «Штандер», «Вышибалы», «Выбей мяч»	1	
69	Веселые старты с элементами бега, прыжков, метания	1	22.05
70	Игры по выбору детей (из ранее изученных)	1	
Итого		70 часов	

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря (Г-комплекты «Учебно-практическое и учебнолабораторное оборудование») и без него.

№ п п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре
2	Примерная программа по физической культуре начального общего образования (базовый профиль)	Д	
3	Авторские рабочие программы по физической	Д	

	культур		(спортивного зала)
4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
Демонстрационные печатные пособия			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Экранно-звуковые пособия			
1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Щит баскетбольный игровой	Д	
2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
3	Стенка гимнастическая	Г	
4	Скамейки гимнастические	Г	
5	Стойки волейбольные	Д	
6	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-	Д	

	футбола		
7	Бревно гимнастическое напольное	Д	
8	Перекладина гимнастическая	Д	
9	Канат для лазания	Д	
10	Обручи гимнастические	Г	
11	Комплект матов гимнастических	Г	
12	Перекладина навесная универсальная	Д	
13	Набор для подвижных игр	Г	
14	Аптечка медицинская	Д	
15	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
16	Стол для настольного тенниса	Д	
17	Комплект для настольного тенниса	Г	
18	Мячи футбольные	Г	
19	Мячи баскетбольные	Г	
20	Мячи волейбольные	Г	
21	Сетка волейбольная	Д	
22	Оборудование полосы препятствий	Д	
Спортивные залы (кабинеты)			
1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек 5 2 Кабинет учителя Включает
2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкаф книжный (полки)
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
1	Легкоатлетическая дорожка	Д	

2	Сектор для прыжков в длину	Д	
3	Игровое поле для футбола (минифутбола)	Д	
4	Гимнастический городок	Д	
5	Полоса препятствий	Д	
6	Дистанция для кросса	Д	

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2003 г.;
2. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004 г. – № 1–8;
4. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича; под ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2014 г.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1998 г.;
6. Указ Президента РФ от 24.03.2014 г № 172 « О Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО);
7. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО) (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508);

8. Приказ Министерства спорта от 23.06.2015 № 609 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»;
9. Распоряжение Департамента государственной политики в сфере Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;