

УДОКМС Далматовского района
Уральцевская общеобразовательная школа - филиал Муниципального
казённого общеобразовательного учреждения
«Широковская средняя общеобразовательная школа»
(МКОУ «Широковская СОШ»)

Принята (согласована) на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
протокол № 1-09

Утверждаю:
Директор МКОУ
«Широковская СОШ»

/Никулина Н.И.
приказ от «30» августа 2022 г.
№ 103

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»
Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Дурыгина Надежда
Андреевна, педагог
дополнительного
образования

1.1.Пояснительная записка	
Направленность программы	физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Рабочая программа составлена на основе нормативных документов: - Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67); - Концепции модернизации Российского образования; - Концепции содержания непрерывного образования Подвижные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Игра занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку.
Отличительные особенности программы	Предлагаемая программа характеризуется направленностью: — на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектные и сельские школы); — на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на соблюдение методических правил: постепенность наращивания интенсивности и длительности нагрузок, разнообразие применяемых средств, систематичность занятий — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры; — на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями; — на обеспечение организованного досуга и активного отдыха, приобщение к регулярным систематическим занятиям физической культурой; — на воспитание инициативы, активности, сознательной дисциплины, чувства коллективизма, товарищества, трудолюбия, развитие организаторских и творческих способностей.

	Она предусматривает проведение практических занятий (включающих некоторое количество теоретических знаний), участие в соревнованиях и спортивных праздниках.
Адресат программы	Программа «Подвижные игры» рассчитана на школьников 6-11 лет.
Срок реализации (освоения) программы	Характеристика продолжительности программы: количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения. 34 часа в первом классе, 34 часа во втором классе, 34 часа в третьем классе, 34 часа в четвертом классе, из расчета 1 час в неделю.
Объем программы	Общее количество 136 учебных часов
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, парные, индивидуальные. Особенности организации образовательного процесса (очная форма обучения, численный состав группы 10-16 человек, 1 час в неделю, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	Индивидуальные образовательные маршруты программой не предусмотрены. В зависимости от способностей и возможностей обучающегося применяется индивидуальный дифференцированный подход.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	В 4 классе есть обучающийся с ЗПР. Занятия будут способствовать снижению нервно-эмоциональных нагрузок ученика, его личностному, интеллектуальному, физическому развитию.
Наличие талантливых детей в объединении	Игровая практика, участие в соревнованиях и спортивных праздниках дают возможность каждому ребенку проявить свои способности.
Уровни сложности содержания программы	Базовый

Цель программы:

Создание условий для личностного, интеллектуального и физического развития обучающихся, формирования общей культуры и организации содержательного досуга посредством обучения подвижным играм.

Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазаньи, метании;
- повышение двигательной и функциональной подготовленности учащихся;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Программа состоит из двух разделов:

Содержание первого раздела «Теоретические сведения» ученики получают в форме кратковременных бесед, игровых упражнений, при проведении спортивных праздников (знания и представления о физической культуре, здоровом образе жизни, значении физических упражнений, о гигиенических правилах и правилах безопасного поведения).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» включает в себя освоение подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Теоретические сведения.

Режим дня и личная гигиена. Правила безопасного поведения в спортивном зале, на игровой площадке, на лыжне. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания при ходьбе, беге, передвижениях на лыжах. Закаливание и его влияние на организм.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Профилактика утомления. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.

Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Первая помощь при отравлениях, при ожогах, при солнечных и тепловых ударах, при обморожениях.

Физическое совершенствование.

Освоение подвижных игр и навыков их самостоятельной организации и проведения.

Развитие гибкости:

Комплексы упражнений в системе стрейчинга, направленные на растягивание практически всех мышц тела: бес предметов с удержанием тела в статическом положении, комплекс упражнений с шарами «Праздник», упражнения с флажками, комплекс упражнений «Бабочки».

Развитие скоростных способностей:

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но передвижение приставным шагом.

Подвижные игры: «Белые медведи», «Вызов номеров», «Салки», комбинированные эстафеты.

Развитие силы и скоростно-силовых качеств:

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1 - 3 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке, прыжки и бег. Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения в лазании по канату, гимнастической стенке, скамейке.

Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Перетягивание через черту», «Невод», «Тяни в круг».

Развитие координации движений:

Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Подвижные игры: «Третий лишний», «Удочка», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Русская лапта», «Перекасти мяч», «Метание в цель», «Чай-чай, выручай!».

Подвижные игры на освоение волейбола:

«Два мяча», «Круговая лапта», «Пионербол».

Подвижные игры на освоение баскетбола:

«Гонка мячей», «Задень меня», «Перехват», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч», «Борьба за мяч».

Подвижные игры на местности, в том числе зимние:

«По местам», «Попади снежком в цель», «Захват флага», «День и ночь», «Кто дальше!», «Слалом».

Общеразвивающие игры

«Эстафета с бегом», «У медведя во бору», «Колдун», «Мяч среднему», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Пустое место», «Космонавты», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки».

Планируемые результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, получению нового знания, его преобразованию и применению.
- освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

Требования к качеству освоения программного материала 1 года обучения (учащиеся получают возможность)

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

Требования к качеству освоения программного материала 2 года обучения (учащиеся получают возможность)

иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы дыхательных упражнений

Требования к качеству освоения программного материала 3 и 4 года обучения

В результате освоения курса учащиеся получают возможность:

иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

— о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

— составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

— выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

— вести наблюдения за развитием двигательных качеств;

— оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

Учебный план

№	Содержание занятий	1 год	2 год	3 год	4 год
1	Теоретические сведения	В процессе занятий			
2	Физическое совершенствование:				
	Упражнения на развитие гибкости			3	3
	Упражнения на развитие скоростных способностей	3	3	3	3
	Упражнения на развитие силовых способностей	3	3	3	3
	Упражнения на развитие координационных способностей			3	3
	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	17	10	9	9
	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		3	5	4
	Подвижные игры на освоение баскетбола		3	4	5
	Подвижные игры на местности, в том числе зимние	7	8	6	6
	Соревнования, спортивные праздники.	4	4	5	5
	итого	34	34	34	34

Тематическое планирование

1-й год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
Теоретические сведения			в процессе занятий		
Режим дня и личная гигиена. Правила безопасного поведения в спортивном зале, на игровой площадке, на лыжне.					
1		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
2		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
3		1	Кросс	соревнования	
4		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры		
5		1	День Здоровья	Спортивный праздник	
6		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
7		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
8		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
9		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

10		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
11		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
12		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
13		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
14		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
15		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
16		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
17		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
18		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
19		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
20		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
21		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
22		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
23		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
24		1	Лыжные гонки	соревнования	
25		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
26		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
27		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		

28		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
29		1	День здоровья «Веселые старты»	Спортивный праздник	
30		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
31		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
32		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
33		1	Подвижные игры на местности		
34		1	Подвижные игры на местности		

Тематическое планирование

2-й год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
Теоретические сведения			в процессе занятий		
Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы. Значение правильного дыхания для здоровья. Правила дыхания при ходьбе, беге, передвижениях на лыжах. Закаливание и его влияние на организм.					
1		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
2		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
3		1	Кросс	соревнования	

4		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры		
5		1	День Здоровья	Спортивный праздник	
6		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
7		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
8		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
9		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
10		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
11		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
12		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
13		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
14		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
15		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
16		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
17		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		

18		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
19		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
20		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
21		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
22		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
23		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
24		1	Лыжные гонки	соревнования	
25		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
26		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
27		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
28		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
29		1	День здоровья «Веселые старты»	Спортивный праздник	
30		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
31		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
32		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
33		1	Подвижные игры на местности		
34		1	Подвижные игры на местности		

Тематическое планирование

3-й год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
2		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
3		1	Кросс	соревнования	
4		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры		
5		1	День Здоровья	Спортивный праздник	
6		1	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.		
7		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
8		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
9		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		

10		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
11		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
12		1	Турнир по пионерболу	соревнования	
13		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
14		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
15		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
16		1	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.		
17		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
18		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
19		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
20		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
21		1	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.		
22		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
23		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
24		1	Лыжные гонки	соревнования	
25		1	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.		

26		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
27		1	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.		
28		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
29		1	День здоровья «Веселые старты»	Спортивный праздник	
30		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
31		1	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.		
32		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
33		1	Подвижные игры на местности		
34		1	Подвижные игры на местности		

Тематическое планирование

4-й год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.		
2		1	Упражнения на развитие скоростных способностей.		

			Подвижные игры.		
3		1	Кросс	соревнования	
4		1	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры		
5		1	День Здоровья	Спортивный праздник	
6		1	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.		
7		1	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.		
8		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
9		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
10		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
11		1	Подвижные игры на освоение волейбола (пионербол)		
12		1	Турнир по пионерболу	соревнования	
13		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
14		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
15		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		

16		1	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры.		
17		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
18		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
19		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
20		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
21		1	Подвижные игры на освоение баскетбола		
22		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
23		1	Подвижные игры на местности, в том числе зимние		
24		1	Лыжные гонки	соревнования	
25		1	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.		
26		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
27		1	Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.		
28		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
29		1	День здоровья «Веселые старты»	Спортивный праздник	
30		1	Упражнения на развитие силовых способностей Подвижные игры.		
31		1	Упражнения на развитие координационных		

			способностей. Подвижные игры.		
32		1	Подвижные игры с бегом, прыжками, метением		
33		1	Подвижные игры на местности		
34		1	Подвижные игры на местности		

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 30.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 11.01.2023 г.
Второе полугодие	с 12.01.2023 по 26.05.2023 г., 17 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Основной формой контроля является игровая практика, участие в школьных и районных соревнованиях. Контроль эффективности также осуществляется с помощью фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, инвентаря	количество
1	Граната (300, 500, 750гр)	4
2	Канат для лазания	1
3	Канат для перетягивания	1
4	Мяч волейбольный	10
5	Мяч баскетбольный	12
6	Мяч футбольный	1
7	Медицин бол	9

8	Мяч для метания (150гр)	8
9	Сетка волейбольная	2
10	Скакалка	6
11	Скамейка гимнастическая	2
12	Стенка гимнастическая	7
13	Коврик гимнастический	15
14	Щит с баскетбольным кольцом (сетки)	4
15	Гантели (1, 2, 3, 4, 6кг)комплект	3
16	Обруч металлический	9
17	Маты гимнастические	6
18	Колел гимнастический	1
19	Конь гимнастический	2
20	Мостик подкидной	2
21	Набор для прыжков в высоту	1
22	Перекладина навесная	1
23	Брусья навесные	1
24	Палочки эстафетные	5
25	Мячи для ОРУ, жонглирования, метания (сшитые)	16
26	Гранаты деревянные для метания	12
27	Половинки мячей для разметки зала (прыжков)	+
28	Ботинки лыжные	15
29	Лыжи деревянные	7
30	Лыжи пластиковые	10
31	Лыжные палки	15
32	Набор городки	1
33	Набор дартс	1
34	Кольцеброс	2
35	Бита для лапты, мяч теннисный	1

Информационное обеспечение

Имеется возможность демонстрации фото и видео материалов в кабинете информатики

Кадровое обеспечение

Педагог имеет средне-специальное педагогическое образование, имеет стаж работы во внеурочной деятельности и по дополнительному образованию, проходит переподготовку ГАОУ ДПО ИРОСТ:

«Планирование и организация внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС» (452408315316 от 27 февраля 2019 года)

Информационно-методическое обеспечение:

Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры.- М.: СпортАкадемПресс, 2001г. (Физкультура и спорт в школе)

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 класс.- М.: ВАКО, 2004 г.

Лях В. И. Физическая культура 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2011 г.

Горчакова Л. П. Физическое воспитание в малокомплектной школе.- М.: Просвещение, 1983 г.

Кпусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: книга для учащихся.- М.: Просвещение, 1984 г.

Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2003г.

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста. Методическое пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2001г.

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com – сообщество учителей ф/к