

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрено:
на заседании ШМО
протокол № 1
Руководитель ШМО
Тускова Т.В.
от «27» 08 2015 г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
Корелина Т.В.
Т.В. Корелина
«28» 08 2015 г.

Утверждено
Директор МОУ СОШ №3
Сердобренникова Н.В.
Н.В. Сердобренникова
«31» 08 2015 г.



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Школа ГТО»
(указать предмет, курс, модуль)

Ступень обучения (класс) *начальное общее образование 3 класс*
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов : 3 класс – 34ч.

Составитель: Исмакаева С.И.
учитель физической культуры

Срок реализации: *2015 – 2016 уч.год.*

г. Богданович 2015г

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Школа ГТО» в 3 классах составлена на основе следующих документов:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)

Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».

Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2014г).

Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

Реализация данной цели ориентирована на решение следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- подготовка к соревновательной деятельности.

Общая характеристика предмета

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в

экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне " (ГТО) состоит из:

- ГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 2 классов школы;
- ГТО - 2 ступени - для учащихся 3 – 4 классов;
- ГТО – 3 ступени 5 - 6 классов;
- ГТО 4 – ступени 7 – 9 классы;
- ГТО – 5 ступени 10 – 11 классы школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста;
- ГТО - 6 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение двух дней. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, имеющие основную группу здоровья, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Место учебного предмета

Согласно годовому календарному графику МОУ СОШ № 3 на изучение внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Школа ГТО» в 3 классе отводится 35 часов из расчета 1 часа в неделю. В соответствии с расписанием уроков в МОУ СОШ № 3 в 2015-2016 учебном году фактическое количество учебных часов составляет 35 часов.

Содержание учебного предмета

Раздел учебной программы	Содержательные линии	Количество часов
Основы знаний	ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	7 часов
Общая физическая подготовка –	Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none">• Бег 30м, 60 м.• Бег 1000, 1500м.	14 часов

<p>«Спортивное многоборье»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой <p>Лыжная подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег на лыжах 1000 м. <p>Силовая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя • Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа 	
<p>Физкультурно – оздоровительная деятельность</p>	<p>«Веселые старты»</p> <p>Подвижные игры: «Лисички», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Казачьи – разбойники».</p> <p>Спортивные игры: баскетбол, пионербол, мини - футбол.</p>	<p>13 часов</p>
		<p>Всего: 34 часов</p>

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата по плану	Разделы, Темы уроков	Цель урока	Учебная деятельность	Диагностика
1	3.09.	Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники» Бег с ускорением.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью
2	10.09.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с основами правильной техники игры футбол.	Основы знаний: «Правила игры футбол». Специальные упражнения приема, передачи, подачи мяча	Правила игры
3	17.09.	Основы знаний	Познакомить с	Ознакомительная лекция.	Основы знаний

			целями, задачами, содержанием комплекса ГТО	Демонстрация презентации Заполнение дневника самоконтроля	
4	24.09.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини - футбола	Общая и специальная разминка Основы знаний: Мини-футбол» Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Основы знаний: «Правила игры мини-футбола»
5	01.10.	Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники бега на длинные	Общая разминка. Основы знаний: «Основы техники бега на 1000 м»,	Законы спортивного благополучия в беге на длинные дистанции.

			дистанции. Законы спортивного благополучия.	правила самоконтроля в беге на длинные дистанции».	
6	8.10.	Основы знаний	ГТО - что это такое	Лекция-презентация: «ГТО в школе»	Основные понятия комплекса.
7	15.10.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить основы правильной техники упражнений с мячом Упражняться в двухсторонней игре	Общая и специальная разминка Упражнения с мячом Основы знаний: «Техника и тактика игры». Двухсторонняя игра	Основы правильной техники упражнения с мячом и без мяча.
8	22.10.	Спортивное многоборье	Контроль скоростных качеств.	Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в беге»	Бег 30 м. с высокого старта с максимальной скоростью.

				<p>Специальная разминка.</p> <p>Бег 30 м. с максимальной скоростью результат.</p> <p>Подведение итогов.</p>	
9	29.10.	Основы знаний	Цели и задачи физкультурного комплекса	<p>Просмотр видеоролика: «ГТО в России»»</p> <p>Тестирование знаний олимпийские игры древности</p> <p>Заполнение дневника – мои результаты.</p>	Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи.
10	12.11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с правилами игры – «Казачьи – разбойники».	<p>Основная и специальная разминка.</p> <p>Основы знаний: «Правила игры»</p>	Прыжки через длинную скакалку.

				Прыжки через длинную скакалку.	
11	19.11.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Познакомить с упрощенными правилами игры в баскетбол	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «Правила игры». Упражнения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом
12	26.11.	Спортивное многоборье	Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых	Основы знаний: «Основы правильной техники физических упражнений Президентских состязаний» Тестирование физических	Прыжки в длину с места. Наклон из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения

			качеств.	качеств	лежа на спине.
13	3.12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Провести соревнования среди команд класса.	Передвижения различными способами, ОРУ, Упражнения с мячом в парах. Двухсторонняя игра классных команд	Основы правильной техники, правил игры.
14	10.12.	Спортивное многоборье	Закрепить основы правильной техники встречной эстафеты.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники встречной эстафеты». Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с	Основы правильной техники встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки.

				контролем техники выполнения и не максимальной скоростью.	
15	17.12.	Основы знаний	Познакомить детей с историей возрождения ГТО.	Лекция – презентация: «История возрождения ГТО» Заполнения дневника самоконтроль.	Основы знаний: ГТО – история возрождения
16	24.12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с правилами игры «Лисички», «Охотники и утки». Повторить основы правильной техники метания мяча	Общеразвивающие упражнения Основы знаний: «Правила игры». Метание мяча в цель	Метание в цель.

17	14.01.	Спортивное многоборье	Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Общая разминка Основы знаний «Передвижения попеременным двухшажным ходом 1000 м»	Способы контроля техники выполнения
18	21.01.	Спортивное многоборье	Повторить технику передвижения попеременным двухшажным ходом	Общая разминка Основы знаний «Передвижения попеременным двухшажным ходом 1000 м»	Способы контроля техники выполнения
19	28.01.	Спортивное многоборье	Повторить технику передвижения одновременным бесшажным ходом	Общая разминка Основы знаний «Передвижения попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом 1000 м»	Способы контроля техники выполнения
20	4.02.	Спортивное	Познакомить с	Общеразвивающие	Правила выполнения

		многоборье	правилами лыжных эстафет	упражнения Основы знаний: «Правила лыжных эстафет»	лыжных эстафет
21	11.02.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини - баскетбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.
22	18.02.	Спортивное многоборье	Закрепить и совершенствовать основы правильной техники метания	Специальная физическая подготовка. Основы знаний: «техника выполнения метания малого	Метание малого мяча одной рукой от плеча на дальность полета.

			малого мяча на дальность полета	мяча на дальность полета. Законы спортивного благополучия при метании». Метание малого мяча.	
23	25.02.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Повторить основы правильной техники спортивных эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	Специальная разминка. Основы правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса.	Спортивные эстафеты.
24	4.03.	Основы знаний	Познакомить с нормативами комплекса ГТО	Лекция: «Физическая подготовка, учебные нормативы». Заполнения дневника	Основы знаний: «Учебные нормативы комплекса ГТО»

				самоконтроля	
25	11.03.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра
26	18.03.	Спортивное многоборье	Тестирование видов спортивного многоборья.	Специальная разминка. Объявление порядка проведения соревнований. Спортивное многоборье.	Правила соревнований.
27	31.03.	Спортивное многоборье	Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости.	Основы знаний: «основы правильной техники бега на 1000 м» Бег 1000 м с учетом времени	Бег 1000м

28	7.04.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Контроль умений и навыков	Соревнования по основным видам физкультурно-оздоровительных видов спорта.	Баскетбол Футбол Пионербол
29	14.04.	Основы знаний	Повторить	Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта» Подведение итогов школьного этапа соревнований.	Основы знаний: «Что я знаю об Олимпийских видах спорта»
30	21.04.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола. Совершенствовать основные виды упражнений.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.

			Упражняться в двухсторонней игре.		
31	28.04.	Основы знаний	<p>Определить уровень знаний Олимпийского движения</p>	<p>Повторение пройденного материала.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Подведение итогов.</p>	<p>Основы знаний: «Олимпийское движение»</p>
32	5.05.	Спортивное многоборье	<p>Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»</p>	<p>Специальная разминка.</p> <p>Основы знаний: « Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений.</p> <p>Метание мяча на дальность полета, с разбега на</p>	<p>Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча.</p> <p>Прыжки в длину с разбега на дальность полета.</p>

				результат. Прыжки с длину с разбега на результат.	
33	12.05.	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра
34	19.05.	Спортивное многоборье	Подведение итогов соревнований, контроль физической подготовки.	Беседа по итогам работы года и участия в соревнованиях	Самоанализ физической подготовки.

Материально-техническое обеспечение.

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Обруч пластиковый детский
7. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
8. Рулетка измерительная
9. Сетка волейбольная

Планируемые результаты освоения учебного предмета

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов),

входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Бег на 60 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 60 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

2. Бег на 1000 м.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

5.Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) одновременное сгибание рук.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

8. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

9.Бег на лыжах на 1, 2, км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методический комплект.

1. Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. М. Просвещение, 2010 г.
2. Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс ГТО
2. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. М.Дрофа, 2007 г.
3. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин. М.Владос-пресс, 2001 г.
4. Журнал «Физическая культура в школе». 2000 г.- 2014 г.

1. Основная литература для учителя

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М. Просвещение, 2008 г.
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М. Физкультура и спорт, 2008 г.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. М. Издательство «Первое сентября», 2002 г.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, М. Просвещение, 2008 г.
7. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М. Просвещение, 2006 г.