

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПИТЛЯРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

---

Рассмотрена  
на заседании педагогического совета  
протокол № 11  
от 19.06.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ - Питлярская СОШ  
«Образовательный центр»  
Торнова Н.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по дополнительному образованию**  
**«Баскетбол»**

(для детей с 7 - 10 лет, нормативный срок освоения 1 год)

Разработчик программы:

Осинцев Георгий Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования

2021

## **Оглавление**

Введение

Пояснительная записка

Теоретическая подготовка

Техническая подготовка

Физическая подготовка

Календарно-тематическое планирование

Методическое обеспечение программы

Список литературы

## **Введение**

Привлекательность и популярность игр – в их доступности и зрелищности. Это делает их прекрасным средством для привлечения младших школьников к постоянным занятиям физической культурой и спортом. По разносторонности воздействия на организм занимающихся игры представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствование физических качеств. Игры оказывают и огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины и коллективистических качеств личности.

Баскетбол — командная игра с мячом, в которой игроки одной команды, передавая друг другу мяч руками или продвигаясь с ним, стремятся наибольшее количество раз забросить мяч в корзину команды противника. Одновременно игроки противоположной команды противодействуют этому, стремясь оставить свою корзину неприкосновенной и в то же время овладеть мячом для нападения на корзину противника.

Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую

эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Все это делает баскетбол эффективным средством физического воспитания. Дети и взрослые, приобретая определенные навыки, самостоятельно и сознательно могут осуществлять постоянное физическое совершенствование, сохраняя здоровье, жизнерадостность и долговременную трудоспособность.

### **Пояснительная записка**

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в сфере общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Как следствие этого, данная программа ориентируется на достижение этой цели.

### **Актуальность**

Сейчас ни для кого не секрет, что здоровье современных школьников оставляет желать лучшего. Начиная с первых классов школьного обучения у детей, резко ограничивается двигательная активность. Домашние задания, занятия в музыкальных и художественных школах (где дети вынуждены сидеть), увлеченное общение с компьютером – все это факторы малоподвижного образа жизни (другими словами – гиподинамии). Если в начальной школе хронические заболевания имеют около 20% учащихся, к окончанию среднего звена около 50%, к окончанию школы 70-75% детей имеют нарушения в работе опорно-двигательного аппарата, нарушение зрения. Эти факты показывают связь между низкой двигательной деятельностью учащихся и их уровнем здоровья.

Данный курс занятий ставит перед собой цель повысить двигательную активность учащихся, развить силу мышц, способствующих укреплению мышечного корсета, привить навыки здорового образа жизни посредством двигательной деятельности.

Данная рабочая программа составлена на основе программы « Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва». Авторы-составители: Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин.

**Цель программы:** обучение учеников младших классов игре «Баскетбол».

**Задачи:**

- ✓ развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и других физических способностей;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- ✓ целостное развитие физических и психических качеств;
- ✓ воспитание смелости, коллективистских качеств личности;
- ✓ развитие меткости, глазомера, широкого поля зрения;
- ✓ воспитание умения быстро ориентироваться в сложной, быстроменяющейся обстановке игры;
- ✓ приобретение коммуникативных качеств личности (общительности, кетконтактности), овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Курс программы предназначен для 1-4 классов четырехлетней начальной школы и **рассчитан на 136 ч** (4 часа в неделю).

## Предметные результаты обучения

**К концу занятий по данной программе учащиеся будут знать:**

1. личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, помещения;
2. планирование режима дня;
3. рациональное чередование труда и отдыха;
4. формирование правильной осанки посредством физической подготовки;
5. волевые и нравственные качества спортсмена, их развитие с помощью физических упражнений;
6. профилактика травматизма в школе;
7. требования к питанию спортсмена;
8. закаливание организма;
9. формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом;
10. история возникновения баскетбола;
11. правила игры в мини - баскетбол, проведение соревнований.

**Уметь:**

1. выполнять ведение мяча на месте, в движении, со сменой направления и скорости движения;
2. выполнять передвижения в стойке баскетболиста, остановку прыжком и двумя шагами, повороты вперед, назад;
3. выполнять передачу и ловлю мяча на месте, в движении в парах, тройках.
4. выполнять броски мяча от плеча, груди одной и двумя руками, с места, после ведения с остановкой и в два шага;
5. уметь выполнять индивидуальные и групповые действия в защите и нападении;
6. играть в мини-баскетбол.

## **Достижение учащимися личностных и метапредметных результатов**

Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения.

Первый уровень результатов – приобретение элементарных знаний и умений по избранному виду деятельности, понимание значения этих умений и игровых навыков, понимания значения занятиями физкультурой и спортом для своего здоровья.

Второй уровень результатов – получение детьми игрового и двигательного опыта, осознание правильности выбранного пути его получения. Первое практическое применение приобретенных ЗУН (школьные соревнования). Позитивное отношение школьника к выбранной деятельности будет вырабатываться тогда, когда приобретенные умения и навыки станут для ребенка объектом эмоционального переживания (ценен и полезен для команды).

Третий уровень результатов – приобретение детьми более широкого игрового и двигательного опыта. Для достижения должного уровня необходим выход в открытую общественную среду (участие в соревнованиях городского, регионального, областного масштаба и более высокого ранга). Переход от одного уровня к другому должен быть последовательным, постепенным. Достижение трех уровней воспитательных результатов обеспечивает появление значимых эффектов социального воспитания и дополнительного образования детей и молодежи, формирование коммуникативной, этической, социальной и гражданской компетентности.

### **Личностные результаты.**

#### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам.

#### ***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание.

***В области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты.**

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

***В области нравственной культуры:***

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

***В области трудовой культуры:***

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса, уважения.

***В области физической культуры:***

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

**Предметные результаты.**

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепления мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

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

***В области трудовой культуры:***

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

***В области эстетической культуры:***

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической направленности, режимы

физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности.
- составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

### **Содержание программы**

1. теоретическая подготовка;
2. техническая подготовка;
3. тактическая подготовка.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Средства физического воспитания**

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

1. Физические упражнения – двигательные действия, направленные на реализацию задач физического воспитания;
2. Оздоровительные силы природы – солнечное излучение, воздействие температуры воздуха вызывают определенные биохимические изменения в организме, которые приводят к изменению состояния человека и его работоспособности;
3. Гигиенические факторы – чистота места занятия, воздуха в зале, соблюдение режима двигательной активности – содействуют

укреплению здоровья, повышают эффект воздействия физических упражнений на организм занимающихся.

### **Методы (способы) применения упражнений в процессе занятий:**

1. Метод строго регламентированного упражнения:
  - ✓ Целостный метод – разучивание упражнения в целом,
  - ✓ Расчленено-конструктивный – разучивание по частям (сложные упражнения),
  - ✓ Сопряженного воздействия - техника двигательного действия совершенствуется при увеличении физических усилий.
2. Игровой метод (использование заданий в игровой форме).
3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

### **Методы воспитания физических качеств в процессе тренировок.**

1. Методы стандартного упражнения:
  - Стандартно-непрерывного упражнения,
  - Стандартно-интервального упражнения
2. Методы переменного упражнения:
  - Переменно-непрерывного упражнения,
  - Переменно-интервального упражнения,
  - Круговой метод.

### **Общепедагогические методы, используемые на занятиях.**

1. Дидактический рассказ.
2. Описание упражнения.
3. Объяснение способа выполнения упражнения.
4. Беседа с учащимися.
5. Разбор упражнения, игры, результатов соревнований и др.
6. Инструктирование.
7. Комментарии и замечания.
8. Распоряжения, команды, указания.

### Методы обеспечения наглядности.

1. Показ упражнения учителем или учеником.
2. Демонстрация схем, рисунков.
3. Метод направленного про чувствования двигательного действия.

### Теоретическая подготовка

№	Тема занятия	1-4 класс
1	Личная гигиена занимающихся спортом	+
2	Гигиена одежды и жилища	+
3	Режим дня	+
4	Чередование труда и отдыха в режиме дня	+
5	Утренняя гигиеническая гимнастика	+
6	Понятие о рациональном питании и расходе энергии спортсмена	+
	Значение витаминов для развития организма	+
	Простудные заболевания: причины и профилактика	+
	Закаливание организма, виды закаливания	+
	Роль физкультуры в формировании правильной осанки школьника	+
	Профилактика плоскостопия	+
	Физическая культура и спорт в России	
	История возникновения баскетбола	+
	Воспитание волевых и нравственных качеств спортсмена	+
	Формирование в процессе занятий спортом чувства ответственности перед коллективом	+
	Формирование в процессе занятий спортом инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям	+

	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+
	Профилактика травматизма в спорте	+
	Основы техники игры и техническая подготовка	+
	Основы тактики игры и тактическая подготовка	+
	Физические качества и физическая подготовка	+
	Спортивные соревнования	+
	Правила по мини-баскетболу	+

### Техническая подготовка

№	Программный материал	1-4 класс
1	Перемещения в стойке баскетболиста	+
2	Прыжок толчком двух ног	+
3	Прыжок толчком одной ноги	+
4	Остановка прыжком, остановка двумя шагами	+
5	Повороты вперед	+
6	Повороты назад	+
7	Ловля мяча двумя руками на месте	+
8	Ловля мяча двумя руками в движении	+
9	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
11	Ловля мяча при поступательном движении	+
12	Ловля мяча двумя руками при	+

	движении сбоку	
13	Ловля мяча одной рукой на месте	+
14	Ловля мяча одной рукой в движении	+
15	Передача мяча двумя руками сверху	+
16	Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком	+
17	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком	+
18	Передача мяча двумя руками снизу с отскоком	+
19	Передача мяча двумя руками с места	+
20	Передача мяча двумя руками в движении	+
21	Передача мяча двумя руками в прыжке	+
22	Передача мяча двумя руками (встречные)	+
23	Передача мяча одной рукой сверху	+
24	Передача мяча одной рукой от головы	+
25	Передача мяча одной рукой от плеча	+
26	Передача мяча одной рукой сбоку	+
27	Передача мяча одной рукой снизу с отскоком	+
28	Передача мяча одной рукой с места	+
29	Передача мяча одной рукой в движении	+
30	Ведение мяча с высоким отскоком	+
31	Ведение мяча с низким отскоком	+
32	Ведение мяча со зрительным контролем	+

33	Ведение мяча без зрительного контроля	+
34	Ведение мяча на месте	+
35	Ведение мяча по прямой	+
36	Ведение мяча по дугам	+
37	Ведение мяча по кругам	+
38	Ведение мяча зигзагом	+
39	Броски в корзину двумя руками сверху	+
40	Броски в корзину двумя руками от груди	+
41	Броски в корзину двумя руками снизу	+
42	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
43	Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	+
44	Броски в корзину двумя руками с места	+
45	Броски в корзину двумя руками в движении	+
46	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
47	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
48	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
49	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
50	Броски в корзину одной рукой от плеча	+
51	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
52	Броски в корзину одной рукой с места	+
53	Броски в корзину одной рукой в	+

	движении	
54	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
55	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+

### Основное содержание курса

№	Темы занятий	Количество часов
<b>Основы знаний</b>		
1	Личная гигиена занимающихся спортом	<b>1</b>
2	Режим дня	<b>1</b>
3	Утренняя гигиеническая гимнастика	<b>1</b>
<b>Практическое содержание занятий</b>		
1	Передвижения баскетболиста	15
2	Передачи и ловля мяча в парах на месте	15
3	Передачи и ловля мяча в парах в движении	15
4	Передачи и ловля мяча в тройках, четверках	15
5	Встречные передачи мяча	10
6	Ведение мяча на месте и в движении	15
7	Ведение мяча с последующей передачей	10
8	Ведение по дугам, кругам	12
9	Бросок мяча в кольцо	6
10	Сочетание действий: ловли – ведения, ловли – бросков	6
11	Развитие физических качеств	11
	<b>Итого</b>	<b>136 часов</b>

### Тематическое планирование

№ уроков	Количество часов	Тема	Краткое содержание занятий
1-3	12	Первоначальное обучение передаче и ловле мяча.	Передвижение бегом лицом вперед, приставными шагами правым и левым боком. Передача мяча

			партнеру снизу или любым другим удобным способом, прокатывание мяча по полу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопков в ладоши, ловля после отскока от пола. Игры: «Пас себе», «Салки-елочки»
4-6	12	Освоение техники ведения мяча.	Бег приставными шагами. Остановка прыжком по сигналу. Жонглирование мячом. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Удары мяча о пол с хлопком и ловлей после отскока, тоже с поворотом кругом. Игра «Гонка мячей по кругу». Подвижные игры с бегом. <i>Беседа: «Режим дня спортсмена»</i>
7-10	16	Бросок мяча в кольцо, передача и ловля мяча.	Передача и ловля мяча от груди двумя руками, от плеча правой и левой с отскоком от пола. Бросание мяча двумя руками из-за головы через сетку. Игра «Мяч в обруч». Броски мяча в кольцо снизу двумя руками, от груди двумя руками.
10-14	16	Развитие физических качеств	Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.
15-18	16	Ведение мяча с последующей его передачей партнеру	Ведение мяча на месте последующей его передачей партнеру правой и левой рукой, двумя руками от

			<p>груди, произвольным способом. Игра «У кого меньше мячей».</p> <p><i>Беседа: «Роль занятий физкультурой в формировании правильной осанки»</i></p>
19-22	16	Броски в кольцо. Ведение мяча по прямой.	<p>Жонглирование мячом в движении. Бег с мячом в руках, по свистку остановка прыжком с подбрасыванием мяча вверх снизу двумя руками, от груди. Свободное ведение мяча по площадке, по сигналу остановка прыжком. Поворот лицом к корзине. Игра «Пас себе» - подбрасывание мяча вверх-вперед и ловля мяча с одновременной остановкой и осуществлением ведения на 1-3м в любом направлении. Игра «Невод».</p>
23-25	12	Развитие физических качеств	<p>Упражнения на гимнастических скамейках. Прыжки через гимнастическую скамейку. Упражнения в равновесии по рейке гимнастической скамейки. Игра «Охотники и утки».</p> <p><i>Беседа: «История возникновения баскетбола»</i></p>
26-28	12	Ведение мяча на месте, с изменением направления с остановкой шагом после ведения. Передачи мяча.	<p>Передачи мяча по кругу вправо, влево одним и двумя мячами. Игра «Собачки».</p> <p>Бросок мяча в кольцо от груди двумя руками с отражением от щита. Игра «Кто дальше», «Салки с бегом».</p>

			<p>Передачи мяча в стену: двумя руками от груди с отскоком от пола, без отскока, правой и левой от плеча, из-за головы с отскоком, с поворотом вокруг своей оси.</p> <p>Ведение, остановка, бросок в кольцо.</p> <p><i>Беседа: «Роль физических упражнений в формировании правильной осанки»</i></p>
29-32	16	Передачи мяча в парах в движении	<p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Развитие ловкости в игре «Падающая палка».</p> <p>Передачи мяча в парах в движении шагом, бегом приставными шагами лицом друг к другу в двушажном режиме с броском по кольцу.</p>
33-34	8	Передачи мяча на месте через сетку	<p>Круговая тренировка с использованием упражнений: лазание по канату, броски мяча в кольцо с места от груди двумя руками, ведение мяча с изменением направления, передачи мяча в парах через волейбольную сетку, прыжки через скакалку.</p> <p>Игры: «Салки с ленточкой», «Дети и медведи»</p>
35	4	Передачи мяча в треугольниках, квадратах, пятерках	<p>Упражнения на гимнастических скамейках, прыжки через скамейку.</p> <p>Упражнения в равновесии по рейке скамейки.</p> <p>Передачи мяча в тройках на месте. Игра «Мяч капитану».</p> <p>Упражнения на гимнастической стенке.</p>

			<p>Развитие силы, гибкости.          Передачи мяча в квадратах.          Игра «Мяч капитану».          Упражнения в движении.          Передачи в пятерках.          Упражнение «Звезда». Игра «Мяч капитану».</p>
36	4	<p>Встречные передачи мяча. Броски мяча в кольцо</p>	<p>Передвижения в стойке баскетболиста приставными шагами боком, спиной вперед. Упражнения в парах с сопротивлением партнера, в движении. Встречные передачи с переходом в конец своей колонны, в коней противоположной колонны. Командные соревнования в бросках. Игра «Перестрелка».</p>
37	4	<p>Сочетание действий: ловли - ведения, ловли – бросков. Ведение мяча по дугам, кругам</p>	<p>Упражнения с мячами. Жонглирование мячом в движении по кругу в колонне. Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Чай-выручай» с ведением мяча. Ведение мяча по дугам с броском по кольцу. Игры с бегом и прыжками.  <i>Беседа: «Формирование в процессе занятий инициативности, самостоятельности, творческого отношения к занятиям»</i></p>
38	4	<p>Развитие физических качеств</p>	<p>Круговая тренировка с использованием: лазания по канату, прыжков через скакалку, лазанию по гимнастической стенке, лазанию по наклонной гимнастической скамейке, подлезание под гимнастический снаряд и т.д.</p>

			Прохождение полосы из пяти препятствий. Эстафеты линейные. Круговая эстафета с переноской мяча, ведением и бросками в кольцо. <i>Беседа: «Правила купания в открытых водоемах.          Солнечные ванны и меры предосторожности при их применении»</i>
--	--	--	---

---

### Материально-техническое обеспечение учебного процесса

№	Наименование спортивного инвентаря
1	Стенка гимнастическая (шведская)
2	Канат подвесной
3	Маты гимнастические
4	Скамейки
5	Перекладина для подтягивания
6	Палки гимнастические
7	Скакалки
8	Мячи малые сшивные
9	Мячи большие (баскетбольные) №5,6
10	Мячи волейбольные
11	Мячи футбольные
12	Мячи набивные
13	Обручи гимнастические

## **Список литературы**

1. А.И. Бондарь «Баскетбол в школе», Минск «Народная Асвета», 1982
2. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев, И.Г.Николенко «Физическое воспитание», М.: «Высшая школа», 1989
3. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. «Баскетбол» примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, М.: издательство «Спорт», 2004
4. А.П. Матвеев «Физическая культура», программы общеобразовательных учреждений, М.: «Просвещение», 2007
5. В.И. Лях «Физическая культура», рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, М.: «Просвещение», 2011

## **Литература для учителя**

1. Л.Былеева, И.Коротков, В. Яковлев «Подвижные игры», М.: «Физкультура и спорт», 2007
2. В.Д. Ковалев «Спортивные игры», М.: «Просвещение», 1988
3. Е.Я. Гомельский Материалы курса «Баскетбольная секция в школе», М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009

## **Литература для обучающихся**

1. В.И. Лях «Физическая культура», 1-4 классы, М.: Просвещение, 2012
2. Е.Н. Литвинов, Г.И. Погодаев «Ура, физкультура!» 2-4 классы, М.: Просвещение, 2006

## **Электронные образовательные ресурсы**

1. <http://www.school-collection.edu.ru> (единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
2. <http://www.it-n.ru> (российская версия международного проекта Сеть творческих учителей)
3. <http://www.1september.ru/ru/> (сайт издательства «1 сентября»)