муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 имени В.Н. Власовой»

Принято
на заседании пед. совета
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ№9»
_____Т.А. Куфарева
Приказ № 211 о/д от 01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ШСК Тайм «Плавание»
(НОО, ООО, СОО)

г. Сокол
Вологодская область
2023 – 2024 г.

I. Пояснительная записка.

Курс внеурочной деятельности «ШСК Тайм «Плавание» составлена в соответствии следующих нормативных документов:

– Конституция Российской Федерации от 1993 года (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 N 7-ФКЗ, от 05.02.2014 N 2-ФКЗ, от 21.07.2014 N 11-ФКЗ);

– Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

В настоящее время перед нашим государством достаточно остро стоят проблемы здоровья подрастающего поколения, воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни, здоровом досуге. Занятия плаванием сочетает возможность гармоничного развития организма, имеет оздоровительную направленность, важное прикладное значение, эмоциональную привлекательность водной среды.

Специфические особенности плавания связаны с двигательной активностью в водной среде. При этом организм ребёнка подвергается двойному воздействию: с одной стороны на него воздействуют физические упражнения, с другой водная среда. Эти особенности так же обусловлены и физическими свойствами воды: её плотностью, вязкостью, давлением, температурой, теплоёмкостью.

Плавание благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему. Горизонтальное положение тела, а также циклические движения, связанные с работой мышц, давление воды на подкожное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное состояние тела – всё это способствует притоку крови к сердцу и в целом существенно облегчает его работу. В результате занятий плаванием снижается

систолическое давление, повышается эластичность сосудов, увеличивается ударный объём сердца.

Регулярные занятия плаванием являются мощным фактором воздействия на нервную и иммунную систему ребёнка. Действие температуры воды уравновешивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга. Вода, мягко обтекает тело, массируя находящиеся в коже и мышцах нервные окончания, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает, снимает утомление. Плавание является эффективным средством закаливания, повышения устойчивости к простудным заболеваниям и воздействию низких температур. К тому же, происходящие изменения в крови повышают защитные свойства её иммунной системы, увеличивают сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

«Он не умеет ни читать, ни плавать» - так в Древней Греции говорили о человеке недостойном называться гражданином. В наше время умение плавать жизненно важный прикладной навык.

Режим занятий: 1 раз в 2 недели, 17 часов в год

Форма обучения – очная.

Новизна заключается в организации активной и самостоятельной деятельности детей на занятии, которая способствует накоплению социального опыта, а так же в подборе методов построения занятий.

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям сегодняшнего уровня общественной жизни и ориентирована на успешную адаптацию детей к жизни в современном обществе, помогает ребёнку в дальнейшем выборе профессии. У многих семей нет возможности, что бы их дети посещали спортивные школы и секции, а кружок является общедоступной формой занятия.

Комплексная подготовка предполагает не только физическое развитие, но и интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, а так же достижения определенного уровня физической зрелости.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью

воспитания здорового поколения.

Цель программы:

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов в условиях внеурочной деятельности через вовлечение детей в занятие плаванием, в систематические занятия физическими упражнениями, решение социально-экономических, учебно-воспитательных проблем подрастающего поколения, полезная организация досуга.

Задачи программы

- ознакомить с правилами по технике безопасности при занятиях плаванием, правилами проведения и организации соревнований по плаванию;
- ознакомить с ролью и задачами плавания в воспитании и всестороннем развитии;
- ознакомить с анатомией человека, гигиеной, закаливанием и правилами питания;
- научить детей технике четырёх спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, элементам брасса и баттерфляя, а так же стартов и поворотов;
- научить детей плыть вольным стилем и на спине, а так же основам брасса и баттерфляя.
- развить интерес к занятиям спортом и выявить задатки и способности детей к занятиям плаванием;
- развить умения и сформировать навык проплывать дистанцию, выполнять старты и повороты;
- развивать активность у учащихся;
- формировать прикладные навыки.
- воспитать сознательное отношения к учебно-тренировочному процессу;
- воспитать волевые качества (активность, настойчивость, самостоятельность), спортивные черты характера;
- воспитать коммуникативные качества;
- вовлечь учащихся в активную общественную жизнь;
- выработать навыки самоконтроля и самооценки;

В основу программы положены следующие дидактические принцип организации педагогического процесса:

Принцип наглядности

В процессе обучения используются наглядные различные пособия, иллюстрированный материал, просмотр видеозаписей, наглядный показ преподавателем.

Принцип сознательности и активности

Обучающиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом и воспитанником.

Принцип доступности

Содержание занятий излагается обучающимся в доступной форме. На индивидуальных и групповых занятиях используется дифференцированный подход к каждому обучающемуся.

Принцип систематичности и последовательности

Занятия проводятся групповые и индивидуальные. Учебный материал изучается по принципу от простого к сложному.

Принцип прочности обучения

Во время занятий осуществляется текущий контроль над усвоением знаний, по некоторым разделам программы проводятся зачетные занятия, повторение ранее изученного материала, проверяется домашнее задание, проводятся соревнования.

Принцип связи теории с практикой

Полученные на занятиях знания, умения и навыки, применяются в процессе практической работы, в соревнованиях.

Организация образовательного процесса направлена на привлечение детей и подростков к внеурочным занятиям физической культурой, в том числе плаванием.

Работа по программе предполагает формы и режим занятий:

Форма организации учебного процесса – групповая, работа в подгруппах индивидуальная работа, соревновательная деятельность. Контрольные занятия проводятся в форме зачетов.

Основными методами теоретической подготовки являются: рассказ, беседа, демонстрация наглядных пособий (плакатов, стендов) анализ техники плавания.

Основными методами практической подготовки являются:

- создание представления о движении в целом и по элементам, разучивание этого элемента и движения в целом;
- предупреждение и исправление ошибок в технике способов плавания;
- формирование двигательных навыков;
- совершенствование техники способов плавания;
- подбор и применение упражнений для совершенствования техники плавания.

Образовательный процесс программы рассчитан на 17 часов.

Режим работы для групп: 1 занятие в 2 недели (класс делится на группы, таким образом занятия проводятся группами по 15 человек) . Условия формирования учебных групп: занимающиеся распределяются по группам, формирование которых осуществляется в соответствии с подготовленностью и возрастом.

Структура учебно-тематического плана обучения направлена на изучение роли и задач секции плавания в воспитании и всестороннем развитии детей, ознакомление с анатомией человека и влиянии физических упражнений на организм занимающихся, знакомство с гигиеной, закаливанием и правильным питанием спортсмена, оказанием первой помощи, на изучение спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине, простых стартов и поворотов.

Учебно-тематический план составлен с учетом возрастных и индивидуальных возможностей ребёнка.

Последовательность изложения материала от простого к сложному.

II. Цели и задачи программы.

Целью программы является адаптация детей к водной среде, обучение плаванию, максимальное использование всех факторов, способствующих укреплению здоровья детей и их физическому развитию.

Задачи

Образовательные:

- научить детей плавать вольным стилем;
- научить детей плавать на спине;
- ознакомить со строением организма человека;
- ознакомить с гигиеной пловца и его питанием.

Развивающие:

- развить интерес к занятию плаванием;
- развить координацию движения;
- развить силу и ловкость.

Воспитательные:

- воспитать коммуникативные навыки;
- воспитать трудолюбие и самостоятельность;
- воспитать правильное поведение на занятиях и соревнованиях.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

■ краткие сведения об анатомии человека, закаливании, гигиене и правильном питании спортсмена.

К концу первого года занимающиеся должны приобрести навыки:

■ плавания кролем на груди;

■ плавания на спине.

■ Элементы плавания брассом;

■ Элементы плавания баттерфляем;

■ выполнения старта и поворота;

■ в совершенстве владеть техникой плавания кролем и на спине.

Программа способствует развитию жизненно-необходимых навыков, физическому воспитанию, формированию техники движений в процессе обучения плаванию. У ребёнка появляется способность управлять своей умственной и двигательной деятельностью.

Занятия плаванием способствуют укреплению здоровья детей, приобретению ими разносторонней физической подготовленности, воспитанию черт спортивного характера, формированию умений и навыков спортивных способов плавания, развитию общей выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

III. Содержание программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Количество часов всего	теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях, гигиенические вопросы, предупреждение несчастных случаев на воде и травм во время занятий.	4	2	2
2.	Освоение или совершенствование техники плавания(упражнения для совершенствования техники: кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй, старты, повороты)	5	3	2
3.	Развитие двигательных способностей на суше и воде, прикладное плавание	5	2	3
4.	Выполнение контрольных нормативов	3	-	3
	Итого:	17	7	10

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа ориентирована на обучение плаванию учащихся школы.

Основная форма организации занятий плаванием – занятие. Занятия проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального,

группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки учащихся, их количества в группе.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

К предстоящей учебной работе учителю необходимо психологически подготовить учеников, учитывая их интересы и запросы, стимулируя и мотивируя их деятельность.

Урок состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть проводится на суше и включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части урока. выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление на суше с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать в воде. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно -сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части урока.

В основной части урока решаются задачи овладения элементами техники плавания. Изучается и совершенствуется техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов.

В заключительной части необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце урока дети спокойно плавают, выполняют дыхательные упражнения. Заканчивается урок подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

Во время проведения уроков большое значение имеет выбор педагогом удобного места, с которого он мог бы наблюдать за учащимися и вовремя оказать им необходимую помощь. Учитель должен находиться на длинной, боковой стороне бассейна.

Игры в воде.

При обучении школьников большое внимание следует уделять играм в воде. Правильно подобранные игры помогут детям, не умеющим плавать, быстрее

освоиться с водой, а плавающим – с успехом закрепить пройденное. На занятиях с не умеющими плавать играм с водой отводится значительное место.

При подборе игр и комплектовании учитываются задачи урока, наполняемость групп, плавательная подготовка занимающихся, их возраст и пол, условия и место проведения , имеющийся инвентарь.

Учитель физической культуры или инструктор по плаванию занимает место, откуда хорошо видны все занимающиеся.

Чтобы игра прошла успешно, нужно на суше коротко объяснить её условия. Если это необходимо, следует показать основные действия или движения. Судьями и помощниками можно назначить детей, которые по каким-либо причинам не могут в этот день находиться в воде.

После каждой игры учитель объявляет результаты, отмечает правильное и неправильное выполнение движений, дает советы по исправлению недостатков.

Знакомые ребятам игры надо постоянно обновлять, усложняя и несколько изменяя правила, ставя новые задачи, которые способствовали бы совершенствованию умений и навыков, приобретенных ранее, воспитанию физических качеств.

При проведении игр следует учитывать инициативу самих занимающихся, так как нередко участники (особенно в старших классах, группах) во время объяснения правил вносят рациональные добавления и изменения. Это закономерно – игры имеют много вариантов и в разных школах проводятся по-разному. Подобное творчество надо всячески поощрять. Это воспитывает у детей инициативу, вдумчивое, сознательное отношение к происходящему, дисциплинирует их.

Включая в урок подвижные игры, эстафеты, мы повышаем интерес детей к занятиям, улучшаем их эмоциональное состояние. Однако всякая игра обычно действует возбуждающе на психику детей. Поэтому учителю в процессе игры следует внимательно наблюдать не только за физическими нагрузками, получаемые детьми, но и за их эмоциональным состоянием.

Независимо от хода и результата игры следует приучать детей уважать побежденных, сохранять добрые отношения между недавними соперниками, воспитывать нетерпимость к зазнайству и грубости.

При распределении ролей желательно, чтобы участники выполняли различные игровые функции и побывали водящими и убегающими, капитанами и рядовыми.

Эстафеты – это командные состязания с поочередными действиями участников. Их можно также проводить с не умеющими и умеющими плавать. Не умеющие и слабо плавающие играют на небольшой глубине (по колено, по пояс). Им рекомендуются игры с ходьбой и бегом по дну бассейна, с передачами и бросками мяча. Хорошо плавающие находятся на большей глубине (по грудь) и выполняют более сложные задания.

Игры в воде можно условно разделить на игры

- для освоения с водой и игры, способствующие изучению плавательных движений
- совершенствование в технике.

Изучение техники спортивных способов плавания проводится в строгой методической последовательности. Техника изучается раздельно в следующем порядке:

1. положение тела,
2. дыхание,
3. движения ногами,
4. движения руками,
5. общее согласование движений.

При этом освоение каждого элемента техники осуществляется в постепенно усложняющихся условиях, предусматривающих в конечном итоге выполнение упражнений в горизонтальном безопорном положении, являющемся рабочей позой пловца. Каждый элемент техники плавания изучается в следующем порядке:

1. ознакомление с движением на суше — проводится в общих чертах, без отработки деталей, поскольку условия выполнения одного и того же движения на суше и в воде различны;

2. изучение движений в воде с неподвижной опорой - при изучении движений ногами в качестве опоры используют бортик бассейна; движения руками изучаются, стоя на дне по грудь или по пояс в воде;

3. изучение движений в воде с подвижной опорой - при изучении движений ногами широко применяются плавательные доски; движения руками изучаются во время медленной ходьбы по дну или в положении лежа на воде с поддержкой партнером;

4. изучение движений в воде без опоры - все упражнения этой группы выполняются в скольжении и плавании.

Последовательное согласование разученных элементов техники и объединение их в целостный способ плавания проводится в следующем порядке:

- движения ногами с дыханием;
- движения руками с дыханием;
- движения ногами и руками с дыханием;
- плавание в полной координации.

Несмотря на изучение техники плавания по частям, на этом этапе обучения необходимо стремиться к выполнению изучаемого способа плавания в целом - насколько позволяет уровень подготовленности учащихся.

На этапе закрепления и совершенствования техники плавания ведущее значение приобретает метод целостного выполнения техники. С этой целью применяются следующие варианты плавания:

- поочередное проплывание длинных и коротких отрезков (например, плавание вдоль и поперек бассейна);
- проплывание отрезков на наименьшее количество гребков;
- в заданном темпе (например, плавание по элементам и в полной координации; плавание по элементам с поддержкой и без поддержки; плавание с задержкой дыхания и в полной координации).

Таким образом, закрепление и совершенствование техники плавания обеспечивают:

• разнообразие вариантов выполнения упражнений, которое позволяет сохранить интерес к занятиям, что особенно важно в плавании;

• умение применять различные варианты техники плавания в изменяющихся условиях;

• формирование индивидуальной техники плавания в соответствии с особенностями телосложения и уровнем физической подготовленности.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

1. сознательности и активности;
2. наглядности;
3. доступности и индивидуальности;
4. систематичности и постепенности в повышении требований.

Занятия плаванием имеют большое воспитательное значение. Они помогают ребятам стать дисциплинированными, собранными, смелыми, решительными и находчивыми. Эти и другие морально-волевые качества формируются в ходе правильно организованных и регулярных уроков, учебно-тренировочных занятий, а также во время соревнований.

Материально техническое обеспечение:

Наименование	
Лопатки для плавания	+
Поплавки для ног	+
Доски плавательные	+
Секундомер	+
Надувные мячи	+
Обручи, кубики	+
Гимнастические палки	+
Обручи, кубики	+

Календарный учебный график

п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности, освоение с водой (ознакомление с передвижениями по дну, первым вариантом дыхания в воде, погружениями в воду, скольжениями). ОРУ Обучение передвижению по бассейну, лежание на воде, выполнение выдоха в воду.	1	очная	Бассейн	Входная диагностика
2.	Положение тела. Дыхание. Комплекс ОРУ для плавания. Погружения под воду. Выдохи в воду. Упражнения: "морская звезда", "поплавок".	1	очная	Бассейн	Наблюдение
3.	Согласование дыхания и работы ног в кроле. Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
4.	Работа ног в кроле. Проплывание отрезков по 25м с помощью одних ног с доской в руках и выдохом в воду. То же на спине без доски в положении"стрелочка".	1	очная	Бассейн	Наблюдение
5.	Работа ног в кроле на спине . ОРУ на суше. Многократное повторное проплывание отрезков по 25 и 50 метров одними ногами, различным положением рук.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
6.	Согласование движений руками и выдохом в воду в кроле. Комплекс ОРУ для плавания. Передвижения по дну бассейна, имитируя кроль на груди с гребком одной рукой и выдохом в воду . Имитация вдоха и выдоха в кроле на суше.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
7.	Плавание кролем на груди в координации. ОРУ для плавания. Плавание кролем на груди по элементам. Выдохи в воду.	1	очная	Бассейн	Наблюдение

8.	Плавание кролем на груди в координации. Комплекс имитационных движений .Плавание кролем на груди по элементам. Выдохи в воду.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
9.	Техника движений рук в брассе. Комплекс ОРУ для плавания. Передвижения по дну бассейна. Дыхание в воде Работа руками брассом, стоя на дне и в движении по дну. Техника движений ног в брассе..Движения ногами брассом на суше. Движения ногами в воде с опорой о бортик. Плавание ногами брассом с доской в руках.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
10.	Согласование дыхания с движениями руками. Комплекс ОРУ для плавания. Движения брассом на суше. Передвижения по дну бассейна с согласованием с дыханием. Плавание "облегченным" брассом	1	очная	Бассейн	Наблюдение
11.	Техника плавания способом брасс. Плавание кролем на груди и кролем на спине. Плавание брассом с помощью одних ног с доской. Плавание брассом с помощью одних рук с колобашкой.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
12.	Кроль на спине. Плавание по элементам. Кролевые упражнения Дистанция 200м на спине.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
13.	Кроль на спине. Повороты на спине. Старт на спине. Плавание кролем на спине с помощью одних ног. Скольжение на спине после отталкивания от бортика. Скольжение с работой ног на спине. Свободное плавание 300м.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
14.	Кроль на груди в полной координации. Плавание на груди с помощью одних ног и выдохом под воду. Длительное плавание кролем на груди.	1	очная	Бассейн	Наблюдение
15.	Эстафетное плавание. Плавание кролем на спине, кролем на груди, брассом. Передача эстафеты в плавании. Эстафетное плавание 4 по 25м кролем.	1	очная	Бассейн	Наблюдение

16.	100 м вольным стилем без учета времени. Игры на воде. Разминка на суше. Правила соревнований по плаванию. Игра	1	очная	Бассейн	Наблюдение
17.	Урок-зачет: 50м вольным стилем на время. Длительное плавание на расстояние. Разминка на суше. Разминка в воде. Стартовые прыжки с тумбочки. Плавание ранее изученными способами . Дистанция 400м.	1	очная	Бассейн	Итоговая диагностика Наблюдение

Форма контроля и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно- тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

• сбор информации;

• анализ накопленной информации;

• планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

• собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико- тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;

• сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с

результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Юный пловец» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Список литературы

1. 1.«Комплексной программой физического воспитания учащихся I – XI классов» -
2. В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
3. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Булгакова Н.Ж. Игры у воды, на воде, под водой. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
6. Макаренко Л.П. Юный пловец. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
7. Макаренко Л.П. Универсальная программа начального обучения детей плаванию. – М.; ФИС, 1985.
8. Плавание: Учебник/Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000.
9. Талаче Ежи. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2003.

11. Конструирование технологической карты урока в соответствии с требованиями ФГОС. Логинова И.М., Копотева Г.Л./ Управление начальной школой №12, 2011 г

12.Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с.

13.Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения. Пояснительная записка. – М.: Просвещение, 2008 –14с.

14.Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/ авт.-сост. А.Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2012 г.

http://klyazmogorodetsckaja-sosh.narod.ru›uud.doc

http://rae.ru›forum2011/137/1070