

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Общая характеристика учебного курса.....	3
Раздел 3. Место учебного курса в учебном плане.....	5
Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.....	7
Раздел 5. Содержание учебного курса	9
Раздел 6. Календарно тематическое планирование.....	16
Модуль 1 «Игровые виды спорта»	
Модуль 2 «Баскетбол»	
Модуль 3 « На встречу ГТО»	
Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	17
Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.....	18
Библиографический список.....	20
Приложение №1.....	21
Лист коррекции программы	22

Раздел 1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 5-11 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта, подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 и концепцией физического воспитания.

Программа «Физическая культура» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники игры и тактики спортивных игр, а так же усвоению норм ГТО, развитию физических качеств и способностей обучающихся.

Раздел 2. Общая характеристика учебного курса.

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение спортивных игр: футбол, баскетбола, пионербола, настольный теннис, изучение норм ГТО и даётся в трёх модулях:

Модуль 1 «Игровые виды спорта» предназначено для учащихся с 1-4 класса.

Модуль 2 «Баскетбол» предназначен для учащихся с 8-11 класс.

Модуль 3 «На встречу ГТО!» предназначен для учащихся с 5-7 класс.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех модулей и входит в каждое занятие курса.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Физическая культура 1-4 классы Лях В. И. ФГОС., Физическая культура 10-11 классы Лях В.И., Физическая культура 5 класс. Матвеев А.П. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Основная цель курса укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Задачи курса

1. выявление интересов, склонностей, способностей, возможностей обучающихся к различным видам спортивной деятельности;
2. создание условий для индивидуального развития ребенка в спортивной сфере внеурочной деятельности;

3. пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;
4. формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными видами спорта;
5. обучение технике и тактике спортивных игр;
6. развитие физических качеств и способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, ловкости, выносливости, быстроты, гибкости);
7. формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
8. воспитание моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 – 9 классы М. «Просвещение», 2010. (Стандарты второго поколения);
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
7. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

Раздел 3. Место учебного курса в учебном плане.

Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно - оздоровительное направление.

Основой программы являются дополнительные уроки (3-й час) физической культуры игровой, тренировочной направленности, которые проводятся вне расписания, как одна из форм внеурочных физкультурно-спортивных занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Физическая культура» предназначена для обучающихся 1-11 класс. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в течение одного года.

Основной показатель реализации программы «Физическая культура» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности.

Однонаправленные занятия

- ✓ Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

- ✓ Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка;
- ✓ техническая и тактическая подготовка;
- ✓ техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

- ✓ Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия

- ✓ Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Способы проверки результатов.

- зачеты по теоретическим основам знаний (по разделам);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (сентябрь, декабрь, май);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (сентябрь, декабрь, май);
- участие в соревнованиях (сентябрь, май);
- сохранность контингента (сентябрь, декабрь, май);
- анализ уровня заболеваемости воспитанников (в течение года).

Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного курса.

Данный курс позволяет добиваться следующих результатов освоения программы дополнительного образования.

Личностным результатом изучения курса является формирование следующих умений и качеств:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в игровой спортивно – оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных игровых занятий;
- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметным результатом изучения курса является формирование УУД.

Регулятивные УУД:

- умение понять свои интересы, увидеть задачу, выразить её словесно, соотнесение результата своей деятельности с целью и оценка его, преодоление трудностей, сверяясь с целью и планом, поправляя себя при необходимости, если результат не достигнут;
- контроль, коррекция, оценка;
- аргументация своего мнения и позиции в коммуникации; учет разных мнений; использование критериев для обоснования своего суждения.

Познавательные УУД:

- ✓ извлечение информации;
- ✓ ориентирование в своей системе знаний;
- ✓ способность к саморазвитию, мотивация к познанию;
- ✓ личностная позиция, российская и гражданская идентичность;
- ✓ анализ, синтез, сравнение, обобщение, аналогия;
- ✓ планирование;
- ✓ целеполагание;

- ✓ умение делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания, добывать новые знания из различных источников, анализировать, обобщать, классифицировать, сравнивать, выделять причины и следствия, преобразовывать информацию из одной формы в другую, выбирая наиболее удобную.

Коммуникативные УУД:

- ✓ донесение своей позиции до других, владея приёмами монологической и диалогической речи, понимание позиции других взглядов, интересов, умение договариваться с другими, согласуя с ними свои интересы и взгляды, для того чтобы сделать что то сообща;
- ✓ планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.

Раздел 5. Содержание учебного курса.

Модуль 1 «Игровые виды спорта» адресована учащимся начальной школы. **Цели данного модуля** представлены по четырем крупным блокам:

1) воспитать у обучающихся:

- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к самореализации, саморазвитию, взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- интерес к возможностям своего организма, к физической культуре и спорту;

2) развить у школьников:

- ✓ интерес и потребность учащихся в саморазвитии и самореализации посредством внеурочной физкультурно-оздоровительной деятельности;
- ✓ устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни;
- ✓ креативные способности поисково-исследовательской направленности в приобретении опыта индивидуальной и коллективной физкультурной деятельности;
- ✓ жизнеспособную личность с высоким уровнем адаптационных возможностей организма.

3) обучить учащихся:

- ✓ способам самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- ✓ правилам безопасности, сохранения и укрепления здоровья учащихся, при выполнении физических упражнений;
- ✓ методам наблюдения и контроля за своим физическим развитием, индивидуальной физической подготовленностью, режимом физической нагрузки.

4) оздоровить учащихся:

- ✓ совершенствование всех функций организма;
- ✓ укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно - двигательного аппарата;
- ✓ повышение сопротивляемости организма человека к неблагоприятным влиянием внешней среды.

В основе модуля лежит идея о поэтапном развитии детей и теория построения движений (В. В. Давыдов, Н. А. Бернштейн).

Занятия могут проводиться в разновозрастных группах детей в спортивном зале и на открытом воздухе. Расписание занятий составляется с учетом пожеланий детей и родителей. Результаты решения поставленных задач определяются в игровой форме с использованием методов анкетирования и тестирования с привлечением школьного психолога.

Подведение итогов осуществляется в процессе школьных соревнований, спортивных игр, в период проведения школьной спартакиады (ПРИЛОЖЕНИЕ №3).

Распределение учебного времени на разделы программного материала Модуль 1 «Игровые виды спорта».

Раздел	Содержание	Кол-во часов
Теоретические знания	- техника безопасности время подвижных и спортивных игр; - доврачебная первая помощь; - правила гигиены - основные понятия и терминология; - правильное питание, питьевой режим; - профилактика детского травматизма.	В процессе каждого занятия
Спортивные игры	Мини-футбол - правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена футболиста; - техника удара по мячу; - техника ведения мяча; - техника остановки и отбора мяча; - тактические комбинации; - пропаганда игры .	5
	Баскетбол - правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена баскетболиста; - техника ведения мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча	8

	<p>Волейбол (пионербол)</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - профилактика травматизма; - гигиена волейболиста; - техника приема мяча; - техника передачи мяча; - техника бросков мяча (пионербол) 	6
	<p>Настольный теннис</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила игры; - охрана здоровья и гигиена; - профилактика травматизма; - техника игры в настольный теннис; - тактика игры в настольный теннис; - игровая практика. 	5
Подвижные игры	- подвижные игры, направленные на развитие основных физических качеств; - развитие игровой деятельности.	4
Общая физическая подготовка	Во время урока Сдача нормативов	2
Контрольный урок	Игра с ведением счета, отслеживание и фиксирование техники выполнения. Соблюдение правил игры.	4
Всего		34

Цель данного модуля состоит в оказании помощи школьникам, проявляющим стремление к освоению профессионального мастерства в спортивной игре.

Задачи:

- научить знаниям, умениям и навыкам спортивной игре «Баскетбол», обеспечивающим высокие достижения в различных видах спортивного мастерства с использованием компьютерных информационных технологий;
- выявить и развить природные задатки и способности детей, способствующие высоким достижениям в спортивной игре;
- воспитать мотивацию освоения спортивного мастерства к технологиям освоения опыта здорового образа жизни.

Работа по модулю предполагает проведение эстафеты, встречные дружеские матчи, конкурсы и состязания (ПРИЛОЖЕНИЕ №2).

Широкое использование компьютерной техники, различных информационных сетей может в значительной мере повысить эффективность самостоятельной работы обучающихся.

Подведение итогов работы деятельности обучающихся может быть организовано в начале нового учебного года (сентябрь, октябрь) в различных формах общественной презентации (выставка, показательные выступления, конкурс, конференция и т.п.).

Модуль 2 Распределение учебного времени на разделы программного материала «Баскетбол».

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Инструктаж по техника безопасности во время спортивных игр. История становления и развития спортивной игры «Баскетбол», в США и в России; Правила игры; Доврачебная медицинская помощь; Детский травматизм; как избежать травм во время игр; Гигиена баскетболиста; Сбалансированное питание, питьевой режим во время тренировок;	В течение учебного процесса
2	Специальная техническая подготовка. Инструктаж по техника безопасности. Физико-технические основы организма. Анатомия скелет, мышцы, связки и суставы. Гигиена тела и одежды.	14
3	Специально тактическая подготовка. Инструктаж по техника безопасности. Тактические действия; Правила выполнения расчетов во время игры.	14
4	ОФП (развитие физических качеств быстрота, скорость, ловкость, гибкость, сила). Инструктаж по техника безопасности.	4
5	Соревнования. Психолого-физическая подготовка к	2

	дружеским матчам. Инструктаж по техника безопасности.	
6	Итог	34

Модуль 3 «На встречу ГТО» адресован ученикам основной школы и предназначен для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к нормам ГТО с последующим выполнением на значок в РФ.

Целью данного модуля является: повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания обучающихся, закрепления интереса к физической культуре и спорта и стремления воплотить свой потенциал, развить себя как полноценную личность.

Занятия проводятся в разновозрастной группе детей (11-13 лет), в спортивном зале, спортивной площадке на улице.

Учитель, по физической культуре проводящий занятия с детьми выбирают конкретные упражнения и приемы обучения исходя из своего педагогического опыта, особенностей физического состояния и уровня практической подготовки детей пришедших на занятия.

Перед началом занятий каждый ребенок должен представить справку об отсутствии противопоказаний к физической (усиленной) нагрузке.

Результаты обучения, также как и в других видах спорта зависят не только от физических особенностей детей, но и от их стремления освоить приемы, от природных задатков и способностей, отволевых усилий и других индивидуальных личностей обучающихся.

Подведение итогов занятий проводится в форме сдачи норм ГТО (внутри школы) и в РФ, а так же спортивных игр и состязаний по нормативам Всероссийской спортивной квалификации (ПРИЛОЖЕНИЕ №1).

Модуль 3 Распределение учебного времени на разделы программного материала «На встречу ГТО».

№ п\п	Содержание	Количество часов
1	<p>Инструктаж по техника безопасности во время занятий.</p> <p>Основы знаний теория ВФСК «ГТО».</p> <p>История появления ВФСК «ГТО».</p> <p>Физическая подготовка.</p> <p>Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.</p> <p>Охрана здоровья и гигиена.</p>	В процессе каждого занятия

2	<p>Физическое совершенствование. Инструктаж по техника безопасности во время занятий на спортивной площадке. Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.</p>	16
3	<p>ОФП. Инструктаж по техника безопасности. Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг. Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.</p>	11
4	<p>Соревнования. Инструктаж по техника безопасности. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.</p>	3
5	<p>Спортивные игры. Баскетбол, волейбол. Инструктаж по техника безопасности.</p>	4
	Итог	34

Раздел 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Оборудование спортзала:

1. Спортивный зал
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая
4. Канат для лазания
5. Волейбольная сетка
6. Гимнастические маты
7. Мяч малый (теннисный)
8. Мяч волейбольный
9. Мяч баскетбольный
10. Мяч мини - футбольный
11. Скакалка гимнастическая
12. Палка гимнастическая
13. Фишки-стойки
14. Обручи.
15. Ракетки для настольного тенниса
16. Шарик теннисный
17. Мяч гандбольный
18. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
19. Ворота футбольные
20. Сетка для переноса мячей
21. Аптечка медицинская
22. Секундомер
23. Измерительная лента (рулетка)

Мультимедийное оборудование:

Компьютер.

Пришкольный стадион (площадка):

1. Игровое поле для мини-футбола.
4. Гимнастическая площадка.
5. Полоса препятствия.

Учебно-методическое обеспечение:

1. Рабочая программа курса.
2. Диагностический материал.
3. Разработки игр.

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы «Физическая культура» обучающиеся должны **знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Библиографический список.

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2. Внеурочная деятельность. Примерный план внеурочной деятельности в основной школе: пособие для учителей общеобразовательных организаций / П.В. Степанов, Д.В. Григорьев. – М. : Просвещение, 2014г.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. К здоровью через движение / авт.-сост. В.Ф.Феоктистова, Л.В. Плиева. – Волгоград: Учитель, 2011г.
6. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ».
7. Модулируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации: пособие для учителей общеобразовательных организаций / Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, М.И. Солодкова и др. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014г.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия». 2008.
9. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013г (Учение с увлечением).
10. Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности / авт.-сост. Е.М. Елизарова. – Волгоград : Учитель, 2014г.

Цифровые ресурсы

1. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. <http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование».
3. <https://eduinspector.ru/2017/11/14/vneurochnaya-deyatelnost-v-shkole-cto-obyazatelno-i-cto-po-vyboru/>
4. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71938994/>