

**Управление образования Администрации ЗАТО Северск  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 88  
имени А.Бородина и А.Кочева»**

**Принято**

педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №88 имени  
А. Бородина и А.Кочева»

от 29.08.2023,

протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБОУ «СОШ №88 имени  
А. Бородина и А.Кочева»

от 30.08.2023 № 229

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности

**«Лыжная подготовка»**

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования:

Бебякин Владимир Викторович,

учитель физической культуры

## Содержание

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:**

1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	10

### **Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»:**

2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	19
2.4. Список литературы	20

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

Основными нормативными документами, на основании которых составлена данная программа, являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р
- Устав и локальные акты Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»
- Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных программ в МБОУ «СОШ № 88 имени А.Бородина и А.Кочева»

Программа является модифицированной. В основу рабочей программы положена программа В.И.Лях и А.А.Зданевич, издание «Просвещение», 2011г.

Направленность дополнительной общеразвивающей общеобразовательной **физкультурно - спортивная.**

**Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе направлена на:**

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- работа с детьми ОВЗ (Адаптивная рабочая программа не требуется)

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Лыжные гонки** - это гонки на лыжах на определённую дистанцию по специально подготовленной трассе. Относятся к циклическим видам спорта.

*Беговые лыжи* – доступный практически для каждого зимний вид спорта, который развивает ловкость и выносливость, укрепляет иммунитет, дарит заряд бодрости и хорошего настроения.

**Укрепляем мышцы.** Беговые лыжи заставляют работать и поддерживают в тонусе практически все мышцы вашего тела. Так, например, хорошо задействуются во время лыжных прогулок мышцы пресса (как верхнего, так и нижнего). Всего за час они сокращаются до 50 тысяч раз! Конечно, во время катания хорошую тренировку получают мышцы ног и рук.

**Тренируем сердечно-сосудистую и дыхательную систему.** Бег на лыжах идеален для укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Во время движения улучшается работа сердечной мышцы, приходит в норму артериальное давление и обмен веществ, улучшается кровообращение, легкие прекрасно вентилируются.

**Избавляемся от лишнего веса.** Всего лишь часовая прогулка на лыжах позволяет сжигать от 500 до 1200 калорий. Лыжный спорт, без преувеличения, отличный помощник в борьбе с лишним весом. Нагрузка, которую получает ваш организм во время ходьбы на лыжах, сравнима с энергозатратами пловцов и бегунов.

**Укрепляем суставы.** Во время катания на лыжах, мы двигаемся плавно и мягко, а это способствует улучшению работы коленных суставов и их дополнительное увлажнение. Специалисты убеждены, что лыжный спорт один из самых безопасных для суставов, в отличие, к примеру, от бега, поскольку ударная нагрузка на них у лыжников – минимальна.

**Закаливаемся и поднимаем настроение.** Лыжники – это люди с крепким иммунитетом. Выполняя физические нагрузки при температуре ниже 0°C, они прекрасно закаляют свой организм, а свежий, морозный воздух бодрит, нормализует работу нервной системы, повышает настроение, заряжает положительной энергией, улучшает аппетит и сон. Ученые, кстати, доказали, что регулярное катание на беговых лыжах – лучший способ борьбы с депрессией. Секрет прост: лыжный спорт способствует выработке эндорфинов – гормонов радости, которые прекрасно справляются с апатией, плохим настроением и стрессом, восстанавливают душевное равновесие.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5– 10минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий(как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Большое значение отводится физической подготовке, направленной на развитие физических способностей организма. Также выделяется общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка - предусматривает всестороннее развитие физических возможностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей для лыжников.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе, ухудшает его восприятие общеобразовательных предметов и дисциплин. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учеников к данному виду спорта.

## **1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

### **Цели программы:**

формирование и развитие организма ребенка, стимуляция физиологических процессов и повышение работоспособности организма;

гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения;

подготовка спортивных резервов в лыжах;

приобретение знаний и умений, вселяющих уверенность на лыже.

### **Основные задачи:**

укрепление здоровья и закаливание организма;

привитие интереса к систематическим занятиям лыжами;

обеспечение всесторонней физической подготовки;

развития силовых, скоростных качеств;

развитие выносливости;

координации движений;

овладение технических и тактических приёмов;  
приобретение опыта участия в соревнованиях по лыжам;  
воспитание судейских и инструкторских навыков.

### **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Отличительные особенности программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лыжная подготовка» разработана для подготовки для детей в возрасте 7-12 лет. В этом возрасте подростки проявляют адекватное отношение к своим способностям и возможностям, могут ставить перед собой определенные цели и добиваться заметных результатов.

**Категория учащихся** – обучающиеся с 1 по 5 класс

**Сроки реализации программы** – 1 года

**Режим занятий** – 34 часа, 1 часа в неделю

**Наполняемость групп** – 15 человек

**Формы организации занятий:**

- образовательно-познавательный,
- образовательно-предметный;
- образовательно-тренировочный:

*образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

*образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

*образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Одним из основных условий успешной организации тренировочного процесса в лыжах является наличие спортивного зала с инвентарем подходящим для лыж, лыжная трасса с горками и спусками для освоения техники.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 34 учебные недели.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима для обучающихся.

**Табл. 1 Учебно-тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Обучение игре «Лыжная подготовка».	33	3	30	Прием нормативов
2	Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Прием нормативов
	Всего часов:	34	3	31	

**Табл. 2 Содержание программы**

№ п/п	Наименование раздела	Содержание программы
1	Общая и специальная физическая подготовка.	<p>Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.</p> <p>Комплексы специальных упражнений на лыжах и</p>

		лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.
	Практическая подготовка в группах начальной подготовки	<p>Задачи и преимущественная направленность тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- привитие интереса к занятиям лыжного спорта;</li> <li>- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;</li> <li>- овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений;</li> <li>- воспитание черт спортивного характера;</li> <li>- формирование должных норм общественного поведения;</li> <li>- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.</li> </ul>
	Техническая подготовка.	<p>Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами.</p> <p>Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении. Знакомства с основными элементами конькового хода.</p> <p>Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является</p>

		<p>формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.</p> <p>Особое значение имеет углубленное изучение и совершенствование элементов классического хода и конькового хода, а также формирование целесообразного ритма двигательных действий при передвижении классическими и коньковыми ходами.</p> <p>Для этого применяется широкий круг традиционных методов и средств, направленных на согласованное и слитное выполнение элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.</p> <p>На стадии формирования совершенного двигательного навыка, помимо свободного передвижения классическими и коньковыми лыжными ходами, на тренировках и в соревнованиях применяются разнообразные методические приемы.</p>
	Физическая подготовка.	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличения аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.</p>
	Контрольные упражнения и соревнования.	<p>Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6</p>

		соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.
--	--	---

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### *Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:*

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы являются:

стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

уровень освоения основ техники лыжных ходов и перемещений;

формирование и выявление талантливых спортсменов.

Результаты работы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольных нормативов.

### РАЗДЕЛ № 2 «Комплекс организационно – педагогических условий»

#### 2.1. Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	08.09	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Ознакомление с зимними видами спорта. Роль, значение и польза лыж для здоровья. Лыжные гонки как вид спорта. Инструктаж	Спортивный зал	Предварительный контроль

						по Т.Б.		
2	Сентябрь	15.09	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	История лыж. Лыжные гонки основы техники. Правила поведения на занятиях по лыжным гонкам.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	22.09	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Лыжный инвентарь, уход за инвентарем. Состав палок, лыж, разновидности и лыж. Техника безопасности при занятиях на улице.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	29.09	15.30-16.15	образовательно-предметный	1	ОРУ. Лыжный инвентарь. Упражнения на развитие статического равновесия. Игры с элементами статических упражнений. Техника безопасности при занятиях в зале.	Спортивная площадка	Текущий контроль
5	Октябрь	06.10	15.30-16.15	образовательно-предметный	1	ОРУ. Прыжковые упражнения. Игры.	Спортивная площадка	Текущий контроль

						Гигиена на занятиях лыжными гонками.	а	
6	Октябрь	13.10	15.30-16.15	образовательно-предметный	1	ОРУ. Развитие силовых способностей. Игры. Роль закаливания в лыжах.	Спортивная площадка	Текущий контроль
7	Октябрь	20.10	15.30-16.15	образовательно-предметный	1	ОРУ. Краткая характеристика лыжных ходов. Прыжковые упражнения. Эстафеты.	Спортивная площадка	Текущий контроль
8	Октябрь	27.10	15.30-16.15	образовательно-познавательный	1	ОРУ. Статические упражнения. Развитие ловкости. Игры.	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Ноябрь	10.10	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила безопасного поведения на лыжах во время занятий. Правила обращения с лыжами и палками на занятиях.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
10	Ноябрь	17.11	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Гигиена одежды и обуви для занятий физической	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль

						культурой и спортом. Техника ступающего шага. Комплекс упражнений «Зарядка лыжника».	а	
11	Ноябрь	24.11	15.30-16.15	образовательно-предметный	1	Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой. Передвижение ступающим шагом до 1000м.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
12	Декабрь	01.12	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила правильного дыхания при ходьбе на лыжах. Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Закрепление комплекса упражнений «Зарядка лыжника». «Попади снежком в цель»	Спортивная площадка	Текущий контроль
13	Декабрь	08.12	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила выполнения общеразвивающих упражнений.	Спортивная площадка	Текущий контроль

						Техника подъема. П/и «Кто быстрее?»		
14	Декабрь	15.12	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила правильного дыхания при беге на лыжах. Техника скольжения без палок. Имитация скользящего шага без палок «На лыжне»	Спортивная площадка	Текущий контроль
15	Декабрь	22.12	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Закаливание человека. Закрепление техники подъема и спуска. Комплекс упражнений «Лыжник-лыжи-палки». П/и «Лисенок – медвежонок»	Спортивная площадка	Текущий контроль
16	Декабрь	29.12	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила безопасности при проведении подвижных игр и игровых заданий. Передвижение скользящим шагом. Веселые	Спортивная площадка	Текущий контроль

						старты.		
17	Январь	12.01	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила безопасного поведения во время групповых и парных занятий. Катание на санках. П/и «Гонки на санках»	Спортивная площадка	Текущий контроль
18	Январь	19.01	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Личная гигиена человека. Техника скольжения с палками. Комплекс упражнений для обучения скользящему шагу «Ветерок»	Спортивная площадка	Текущий контроль
19	Январь	26.01	15.30-16.15	образовательно-познавательный	1	Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Эстафета с этапом до 50м. П/и «Кто быстрее станет в строй»	Спортивная площадка	Текущий контроль
20	Февраль	02.02	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Переохлаждение и его предупреждение на	Спортивная площадка	Текущий контроль

				ный		занятиях по лыжам и во время прогулок зимой. Свободное катание с горки. П/и «Кто быстрее?»	а	
21	Февраль	09.02	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Двигательный режим школьника. Развитие выносливости. Комплекс обучающих упражнений «Лыжник-лыжи-палки». П/и «Лисенок – медвежонок»	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
22	Февраль	16.02	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Профилактика простудных заболеваний. Передвижение по извилистой лыжне за руководителем. Повторение разученных подвижных игр.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
23	Март	02.03	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила поведения во дворе во внеурочное время зимой.	Спортивный зал Спортивная площадка	Итоговый контроль

						Прохождение дистанции до 5000м. Развитие выносливости.	а	
24	Март	07.03	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Правила поведения во время проведения массовых спортивных мероприятий. Подвижные игры на снегу.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
25	Март	14.03	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Контрольный забег на дистанцию 500м.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
26	Март	21.03	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Подведение итогов. Тест «Чтобы лыжи не ломать – синяки не получать»	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
27	Апрель	07.04	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Ознакомление с техникой классического хода передвижения, на лыжах. Эстафеты.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
28	Апрель	14.04	15.30-16.15	образовательно-тренировочный	1	Ознакомление с техникой скользящего шага. Игры на лыжах.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль

							а	
29	Апрель	21.04	15.30-16.15	образователь- но- предметный	1	ОРУ. Кросс. Прыжковые упражнения. Игры.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
30	Апрель	28.04	15.30-16.15	образователь- но- предметный	1	ОРУ. Кросс. Развитие силовых качеств.	Спортивный зал Спортивная площадка	Текущий контроль
31	Май	04.05	15.30-16.15	образователь- но- познаватель- ный	1	ОРУ. Кросс. Развитие выносливости. Эстафеты.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
32	Май	11.05	15.30-16.15	образователь- но- предметный	1	ОРУ. Кросс, упражнения с лыжными палочками. Эстафеты.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
33	Май	18.05	15.30-16.15	образователь- но- познаватель- ный	1	ОРУ. Кросс, развитие скоростных качеств и выносливости. Игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль
34	Май	25.05	15.30-16.15	образователь- но- познаватель- ный	1	ОРУ. Развитие скоростных качеств, внимательности. Игры.	Спортивный зал, стадион	Текущий контроль

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивный инвентарь и сопутствующие материалы.

лыжные палки;

лыжные ботинки;

лыжи беговые;

резина;

парафин для лыж, мазь;

скамейки;

свисток судейский;

флажки для обозначения;

набор конусов;

турник, шведская стенка, брусья;

переносной стол для лыж;

мячи;

снег.

### **Кадровое обеспечение**

Бебякин Владимир Викторович – педагог дополнительного образования. Стаж в должности – 30 лет

## **2.3. Формы аттестации**

### **Методы контроля и оценочные материалы**

1 Участие в соревнованиях.

2.Выполнение контрольных нормативов.

### **Контрольные нормативы по ОФП и СФП ( мальчики)**

I - Контрольно-тренировочный бег  
(соревновательные скорости по дистанциям)

1 - Кроссовый бег (равнина):

500 м - 1.55

1 км - 4.20

## **II - Контрольные нормативы силовых упражнений**

- 1 - Подтягивания - 5-8 раз
- 2 - Отжимания - 15 раз  
(сгибание рук в упоре лежа)
- 3 - Отжимания на брусьях - 5-8 раз  
(сгибание рук в упоре на брусьях)
- 4 - 10 - ной прыжок (равнина) - 18.00 м

## **Контрольные нормативы по ОФП и СФП (девочки)**

### **I - Контрольно-тренировочный бег**

(соревновательные скорости по дистанциям)

1 - Кроссовый бег (равнина):

500 м - 1.55

1 км - 4.20

## **II - Контрольные нормативы силовых упражнений**

- 1 - Подтягивания - 3 раза
- 2 - Отжимания - 10 раз  
(сгибание рук в упоре лежа)
- 3 - Отжимания на брусьях - 3 раза  
(сгибание рук в упоре на брусьях)
- 4 - 10 - ной прыжок (равнина) - 17.00 м

Тренировочные скорости длительного бега

(Пульс - 140-160 уд/мин.)

1 - Кроссовый бег: равнина - каждый километр за 5.10

горы - каждый километр за 5.20

## **2.4. Список литературы:**

Сборник нормативных документов. Физическая культура. Москва. Дрофа, 2004

Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам. Часть 2, Москва. «Просвещение». 2010г.

Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» Москва. «Вако», 2005г.

Л.П.Фатеева«300 подвижных игр для младших школьников». Ярославль, Академия развития, 1998г.

В.И.Ковалько.«Младшие школьники на уроке». Москва. Эксмо, 2007

Г.П.Шалаева. «Большая книга о спорте. Хочу стать чемпионом». Москва. Эксмо. 2007г.

С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва «Физкультминутки». Волгоград, 2004г.

Н.И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья». Москва. «Вако». 2005

8.Маслак В.А., Бабичев Г.В. «Методические рекомендации для проведения учебных занятий по разделу лыжная подготовка». Витебск. ВГМУ. 2010г.

ПРИЛОЖЕНИЯ: