

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья
имени Героя Советского Союза И. Е. Егорова
городского округа Новокуйбышевск Самарской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2026г.
Протокол №6

Утверждаю
Директор ГБОУ школа-интернат
им. И.Е. Егорова
_____/Е.В. Попова
Приказ №85/од
от «10» июня 2026г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9 – 11 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Шабанова Ольга Ивановна,
воспитатель

г.о. Новокуйбышевск, 2026

Краткая аннотация

В многоаспектном выражении нормальное психофизическое развитие ребенка и последующее сохранение его здоровья зависят от уровня двигательной активности, потребность в которой является естественной. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. На занятиях дети учатся развиваться эмоционально, физически, интеллектуально.

Данная программа разработана с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, соответственно является адаптированной рабочей программой дополнительного образования. Программа дополнительного образования обучающихся имеет физкультурно-спортивную направленность.

Пояснительная записка

Направленность программы дополнительного образования обучающихся - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Новизна программы состоит в комбинированной структуре нескольких программ. Впервые будут изучаться несколько видов спорта для того, чтобы учитывать разносторонние интересы школьников данного возраста. Желание младшего школьника заниматься одним видом спорта ещё не сформировано окончательно. В программу включена игра «Бочче», являющаяся параолимпийским видом спорта. Данный вид спорта является новым для нашей страны, что вызывает у детей особый интерес и мотивацию к занятиям.

Отличительными особенностями программы по общей физической подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)
- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и

индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащенности, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяет в качестве учебного материала ту или иную систему физических упражнений

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что она всесторонне развивает физические качества учащихся, пробуждает интерес младших школьников к новой деятельности в области физической культуры и спорта, приобщает к систематическим занятиям и повышает двигательную активность учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья. Процесс всестороннего развития физических качеств способствует развитию качеств интеллектуальных и волевых. ОФП создаёт основу и базу для специальной физической подготовки. Гармоничное физическое развитие – это фундамент здоровья. Физически развитый ученик редко болеет, у него стройное тело, хорошая осанка, нормальная деятельность внутренних органов и систем организма. Нервная система тренированного школьника обеспечит хорошую координацию, быстрое усвоение новых движений с наименьшей затратой физических и духовных сил в течение длительного времени. ОФП – это путь к здоровью, отличному настроению, красивой фигуре. Ученики, успешно освоившие программу, смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, участвовать в соревнованиях различного масштаба. А в будущем будут готовы к высокопроизводительному труду и смогут полностью раскрыть свои интеллектуальные способности.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить новым двигательным действиям для использования их в прикладных целях.
2. Обучить основным приёмам техники и тактики спортивных игр.
3. Сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом.
4. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

5. Вооружить знаниями по истории развития некоторых видов спорта и правилам игры.

6. Содействовать укреплению здоровья учащихся.

Развивающие:

1. Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

2. Развивать двигательные способности детей посредством подвижных игр и занятий спортом.

3. Развивать логическое мышление, способность рассчитывать, прогнозировать и предугадывать ситуацию.

4. Развивать этические и эстетические вкусы.

Воспитательные:

1. Воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

2. Воспитывать сильные черты личности, таких как воля к победе, решительность, стойкость, выносливость, выдержка, терпение, находчивость, трудолюбие, а также коллективизм, коммуникабельность, взаимовыручка.

Возраст детей. Адаптированная программа «Общая физическая подготовка» предназначена для обучающихся 2-4 классов с ограниченными возможностями здоровья.

Срок реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения, включает 34 занятия в год (1 академический час в неделю).

Формы обучения. Обучение проводится в очной форме.

Формы организации деятельности. Занятия образовательной программы состоят преимущественно из практической части. Используется коллективная форма занятий. Обучающиеся делятся на группы, группы формируются из обучающихся 2-4 класса, состав групп – постоянный

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Занятия длятся 40 минут и проходят во второй половине дня после основных учебных занятий.

Ожидаемые результаты: участие в областной спартакиаде для детей с ОВЗ (по результатам войти в четверку лучших команд).

Личностные:

— развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы. Подведение итогов освоения материала данной программы проходит в форме участия в соревнованиях, в форме индивидуальных игровых показателей (шашки, шахматы), в анализе сыгранных партий между игроками (шашки, шахматы) и выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке. При этом учитывается общее физическое развитие детей и конституционные особенности (рост, вес, телосложение).

Учебно-тематический план программы «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Демонстрация полученных навыков на внутришкольных и городских спартакиадах. Педагогическое наблюдение.
2	«Перестрелка»	16	3,5	12,5	
2.1	Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку. Тактика игры «перестрелка».	1	0,5	0,5	
2.2	Подача мяча. Техника атаки.	1	0,5	0,5	
2.3	Опрос по правилам игры.	1	-	1	
2.4	Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком Тактика игры «перестрелка»	1	0,5	0,5	
2.5	«Перестрелка». Ловля мяча.	1	-	1	
2.6	Передачи мяча через сетку двумя руками или одной Тактика игры «перестрелка».	1	-	1	
2.7	Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.	1	0,5	0,5	
2.8	Взаимодействие игроков передней линии в нападении	1	0,5	0,5	
2.9	Система игры в защите при страховке	1	0,5	0,5	

	нападающего игроком задней линии				
2.10	Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. Техника игры «перестрелка»	1	-	1	
2.11	Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча.	1	-	1	
2.12	Ловля мяча, отраженного сеткой и от блока соперника Техника игры «перестрелка»	1	0,5	0,5	
2.13	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника игры «перестрелка»	1	-	1	
2.14	Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) Техника игры «перестрелка»	1	0,5	0,5	
2.15	Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения	1	-	1	
2.16	Закрепление техники перемещений и владения мячом. Техника игры «перестрелка»	1	-	1	
3	«Пионербол»	6	2	4	
3.1	Пионербол. Подача мяча. Техника атаки.	1	0,5	0,5	
3.2	Пионербол. Техника нападающих бросков.	1	0,5	0,5	
3.3	Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на	1	0,5	0,5	

	переднюю линию без мяча				
3.4	Нападающий удар через сетку одной и двумя руками с трех шагов в прыжке с передачи мяча из глубины площадки	1	-	1	
3.5	Обманные действия игроков, командные действия. Техника игры «Пионербол»	1	0,5	0,5	
3.6	Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков)	1	-	1	
4	«Бочче»	10	1,5	8,5	
4.1	Бочче. История вида спорта.	1	1	-	
4.2	Бочче. Бросок мяча.	1	0,5	0,5	
4.3	Бочче. Развитие техники	1	-	1	
4.4	Бочче. Игра в команде. Игра в личном зачете	1	-	1	
4.5 - 4.11	Бочче. Отработка приёмов.	6	-	6	
5	Итоговое занятие	1	-	1	Соревнование команд
	ИТОГО	34	16	18	

Содержание программы

Раздел 1. -1ч.

Тема №1. Вводное занятие.

Теория: Правила безопасности в игре. Правила игры. История возникновения игры.

Раздел №2. «Перестрелка» - 16 ч.

Тема №1: Имитация передачи мяча, передача мяча через сетку.

Тактика игры «Перестрелка».

Теория: Правила передачи мяча через сетку.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №2: Подача мяча. Техника атаки

Теория: Правила подачи мяча.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №3: Опрос по правилам игры.

Практика: Викторина. Соблюдение правил на практике.

Тема №4: Передача мяча через сетку одной рукой с места прыжком

Тактика игры «перестрелка»

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №5: «Перестрелка». Ловля мяча

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №6: Передачи мяча через сетку двумя руками или одной

Тактика игры «перестрелка».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №7: Блокирование нападающего броска. Выполнение нападающего удара.

Теория: Правила блокировки и выполнение нападающего удара.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №8: Взаимодействие игроков передней линии в нападении.

Теория: Правила взаимодействия игроков в команде.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №9: Система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии.

Теория: Правила защиты при страховке нападающего.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №10: Подвижные игры с мячом, двусторонние игры до 15 минут. Техника игры «Перестрелка».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №11: Подвижные игры, эстафета с мячом и без мяча.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №12: Ловля мяча, отраженного сеткой и от блока соперника.

Техника игры «Перестрелка»

Теория: Правила ловли мяча от сетки и от соперника.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №13: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Техника игры «Перестрелка».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №14: Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0) Техника игры «Перестрелка».

Теория: Правила позиционного нападения в игре.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №15: Тактические действия игроков в защите. Страховка игроков нападения.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №16: Закрепление техники перемещений и владения мячом. Техника игры «Перестрелка».

Практика: Отработка приёмов в игре.

Раздел 3. «Пионербол» - 6 ч.

Тема №1: Пионербол. Подача мяча. Техника атаки.

Теория: История возникновения игры, правила игры. Приёмы.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №2: Пионербол. Техника нападающих бросков.

Теория: Правила нападающих бросков.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №3-4: Нападающий удар через сетку со второй линии с трех шагов в прыжке с приземлением на переднюю линию без мяча.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №5: Обманные действия игроков, командные действия.

Техника игры «Пионербол».

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №6: Игра в пионербол по упрощенным правилам (для младшей группы игроков).

Практика: Отработка приёмов на практике.

Раздел 4. «Бочче» - 6 ч.

Тема №1: Бочче. История вида спорта.

Теория: История возникновения игры. Правила игры. Техника безопасности.

Тема №2: Бочче. Бросок мяча.

Теория: Правила игры, техника владения мячом.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №3: Бочче. Развитие техники

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №4: Бочче. Игра в команде. Игра в личном зачете

Теория: Правила игры в команде.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Тема №5-11: Бочче. Отработка приёмов.

Практика: Отработка приёмов на практике.

Раздел 5. Итоговое занятие. – 1ч.

Практика: Соревнования команд.

Воспитание

1. Цель, задачи и целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении содержания программы;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей).

Целевые ориентиры воспитания детей по программе-формирование, воспитание:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

2. Формы и методы воспитания.

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с содержанием программы обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод

упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей школьного возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Практические занятия детей способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

3. Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Формы проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	День здоровья	сентябрь, май	Соревнования	Фотоотчет о проведении мероприятия с публикацией на сайте школы
2.	«Знаменитые спортсмены России»	октябрь	Беседа, презентация	Фотоотчет о проведении мероприятия с публикацией на сайте школы
3.	Неделя спортивных игр	февраль, март	Спортивные игры	Фотоотчет о проведении мероприятия с публикацией на сайте школы
4.	Школьные спортивные соревнования в рамках Всемирного Дня здоровья.	апрель	Соревнования	Фотоотчет о проведении мероприятия с публикацией на сайте школы
5.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня.	В течение года	Соревнования	Фотоотчет о проведении мероприятия с публикацией на сайте школы

Ресурсное обеспечение

Спортивный зал.
Гимнастическая стенка - 4 шт.
Гимнастические скамейки - 2 шт.
Гимнастические маты - 8 шт.
Скакалки - 15 шт.
Рулетка - 1 шт.
Секундомер - 1 шт.
Обручи - 15 шт.
Конусы - 12 шт.
Сетка волейбольная – 1 шт.
Мячи волейбольные - 6 шт.
Набор «Бочче» - 3шт.

Список литературы

Нормативно-правовые документы

- Всеобщая декларация прав человека.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Литература для педагога

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 классы. Гимнастика/И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2011. – 160с.
2. Изобразительное искусство. Музыка. Технология. Физическая культура. 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. - М.: Дрофа, 2013. – 87с.
3. Матвеев, А. П. Уроки физической культуры. 1-4 классы / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014. – 91с.
4. Патрикеев, А. Ю. Физическая культура. 3 класс. Поурочные разработки. К УМК В. И. Ляха "Школа России" / А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2014. – 75с.