1. **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**
2. **«Старокрымский учебно-воспитательный комплекс № 1**
3. **«Школа-гимназия» имени братьев-партизан Стояновых»**
4. **Кировского района Республики Крым**
5. **( МБОУ «Старокрымский УВК №1»)**
6. ***297345, Республика Крым, Кировский район, г. Старый Крым, ул. К. Либкнехта , 33,***
7. **тел.:0(6555) 5-15-97,е-mail: skuvk1.kirov@crimeaedu.ru**

**ОКПО 00809397, ОГРН 1149102178213, ИНН 9108117480 КПП 910801001**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **РАССМОТРЕНА** на заседании школьного МО Протокол от «18» 08.2023г.№ 3 |  **СОГЛАСОВАНА**заместитель директорапо УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.С. Меметова «18»08. 2023г. |  **УТВЕРЖДЕНА**приказом директора МБОУ «Старокрымский УВК №1 «Школа-гимназия» \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Г. Лысенко Приказ от «18» 08.2023г № 203-о |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

 **«Спортивно - оздоровительное»**

**для 9 классов**

 Учитель: Ломакина Анна Николаевна

**Содержание**

1. Пояснительная записка ………………………………3 - 4
2. Содержание обучения ……………………………… 4 - 5
3. Планируемые результаты освоения программы ………5 - 8
4. Приложения к рабочей программе ………………….8 - 15

**1. Пояснительная записка**

Под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (предметных, метапредметных и личностных осуществляемую в формах, отличных от урочной.

Внеурочная деятельность организуется в соответствии со следующими нормативными документами и методическими рекомендациями:

 - Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64101)

 - http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_389560/; - Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)

- Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 г. № 03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном»;

 - Методические рекомендации по формированию функциональной грамотности обучающихся – <http://skiv.instrao.ru/bank-zadaniy/>;

 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648- 20);

 - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21).

 План внеурочной деятельности образовательной организации является обязательной частью организационного раздела основной образовательной программы, а рабочие программы внеурочной деятельности являются обязательной частью содержательного раздела основной образовательной программы.

 В целях реализации плана внеурочной деятельности образовательной организацией может предусматриваться использование ресурсов других организаций (в том числе в сетевой форме), включая организации дополнительного образования, профессиональные образовательные организации, образовательные организации высшего образования, научные организации, организации культуры, физкультурно- спортивные, детские общественные объединения и иные организации, обладающие необходимыми ресурсами. Формы внеурочной деятельности предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетают индивидуальную и групповую работы, обеспечивают гибкий режим занятий (продолжительность, последовательность), переменный состав обучающихся, проектную и исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, деловые игры и пр. Допускается формирование учебных групп из обучающихся разных классов в пределах одного уровня образования. В соответствии с требованиями обновленных ФГОС образовательная организация обеспечивает проведение до 10 часов еженедельных занятий внеурочной деятельности. Цель и идеи внеурочной деятельности

**Цель внеурочной деятельности** - создание условий, обеспечивающих достижение учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования у обучающихся принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося во внеурочное время, создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов обучающихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, способной на социально значимую практическую деятельность. Ведущими идеями плана внеурочной деятельности являются: - создание условий для достижения обучающимися уровня образованности, соответствующего их личностному потенциалу; - ориентация на достижение учениками социальной зрелости; - удовлетворение образовательных потребностей учащихся и их родителей. При этом решаются следующие основные педагогические

**задачи:**

 - включение учащихся в разностороннюю деятельность;

 - формирование навыков позитивного коммуникативного общения;

 - развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;

- воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата;

- развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура);

 - формирование стремления к здоровому образу жизни;

- подготовка учащихся к активной и полноценной жизнедеятельности в современном мире.

Занятия позволяют: поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста; развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой; развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость; сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.; формирование установок здорового образа жизни; формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции; снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом; знание и соблюдение правил игр; воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде; отсутствие вредных привычек. Занятия проводятся 1 раз в неделю, курс рассчитан на 34 часа в год.

 **2. Содержание обучения**

**Легкая атлетика** Ходьба, бег, прыжки с места, челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м в среднем темпе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие силы, быстроты. Метание мяча с разбега. Бег 4 х 60м. Кросс до 1000м в среднем темпе.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Например:

1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелаания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Футбол: ведение мяча, обводка противника; передачи и приёмы игры.

**3. Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностносмысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

***Личностные результаты*** обучения:

* владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

**Предметные**  **результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

 В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

 В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

 В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

 В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные** **результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

 Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

* понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

 В области нравственной культуры:

* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

 В области трудовой культуры:

* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

* восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

 В области коммуникативной культуры:

* владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

 В области физической культуры:

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
	1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 | 0 | 1 |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 1 | 0 | 1 |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 1 | 0 | 1 |  |
| Итого по разделу | 2 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 | 0 | 4 |  |
| Итого по разделу | 4 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Спортивные и подвижные игры».  |  9 | 0 | 9 |  |
| 2.2 | Модуль «Легкая атлетика» |  9 |  | 9 |  |
| 2.3 | Модуль «Гимнастика» |  6 |  | 6 |  |
| Итого по разделу |  24 |  |
| **Раздел 3** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 3.1 | Спортивная подготовка | 1 | 0 | 1 |  |
| 3.2 | Базовая физическая подготовка | 1 | 0 | 1 |  |
| **Итого** | 2 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34  |  0  | 34 |  |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **план** | **факт** |
| 1 | Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетики.. ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 2 | ОРУ без предметов. Бег 500- 1000м в среднем темпе |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 3 | Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Бег 500-1000м в среднем темпе. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 4 |  Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину с места. Бег 500-1000м в среднем темпе |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 5 |  Упр. со скакалкой. Бег 4х60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 6 | Упр. со скакалкой. Бег 4х60м. Прыжки в длину с разбега. Бег 500-1000м. В среднем темпе. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 7 | .Преодоление препятствий.Эстафеты. Футбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 8 | Преодоление препятствий.Эстафеты. Футбол.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 9 | Метание мяча с разбега. Преодоление препятствий. Эстафеты |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание мяча с разбега.. Кросс до 1000м в среднем темпе |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 11 | Эстафеты. Кросс до 1000м в среднем темпе |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 12 | Метание мяча с разбега. Преодоление препятствий. Эстафеты |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 13 | Метание мяча с разбега. Преодоление препятствий. Эстафеты |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 14 |  Метание мяча с разбега.Бег 4х60м. Кросс до 1000м в среднем темпе. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 15 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастики. Длинные кувырки вперёд. Мост из положения стоя.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 16 | Длинные кувырки вперёд. Мост из положения стоя. Размахивание в упоре - соскок. Упр. На перекладине. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 17 | Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове. Опорный прыжок «ноги врозь». |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 18 | Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь». |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 19 | Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь». Лазание по канату  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 20 | Мост из положения стоя. Опорный прыжок «ноги врозь». Лазание по канату.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 21 | Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь».  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 22 | Упр. для развития прыгучести, силы. Опорный прыжок «Ноги врозь». Лазание по канату.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 23 | Инструктаж по ТБ Верхняя и нижняя передача мяча в парах, эстафета с элементами волейбола.  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 24 | Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Развитие физических качеств через игру. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 25 | Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку. Приём мяча снизу. Учебная игра в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 26 | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 27 | Нижняя прямая подача. Приём и передача мяча с различных расстояний. Учебная игра |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 28 | Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр.. Учебная игра. в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 29 | Нападающий удар. Нижняя прямая подача в центр. Учебная игра. в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 30 |  Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Учебная игра в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 31 |  Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Приём мяча с различных положений Учебная игра в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 32 |  Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Учебная игра  |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 33 |  Верхняя прямая подача. Приём мяча с различных положений. Передача мяча по зонам. Упр. с мячом. Учебная игра в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |
| 34 | Тактика защиты. Командные действия.. Верхняя прямая подача. Учебная игра. в волейбол. |  1  | 0 | 1 |  |  |  |

**Учебно - методическое обеспечение**

1. В.И. Лях. Физическая культура 8- 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.

4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие дл: общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, П.А. Колодницкий. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2018.

Интернет ресурсы

1. Сайт Мега Талант: <https://mega-talant.com/biblioteka/programma-kruzhka-po-ofp>- 84619.html.

1. Социальная сеть работников образования: [https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe- obrazovanie/library/2012/10/20/programma-dlya-sektsii-ofp](https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-)
2. Ведущий образовательный портал России Инфоурок:

<https://infourok.ru/obrazovatelnaya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-obschaya>- fizicheskaya-podgotovka-s-uchyotom-programmnogo-materiala-2732484.html.