

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«АРАДАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО на заседании Педагогического Совета от «26» августа 2024 года Протокол № 44	 УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Араданская ОШ» Веселкова О.Г. « Приказ № 64/2024 год от 26.08 2024 года.
---	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Крепкий орешек»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Коваленко Юлия Владимировна

Арадан  
2024

## РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепкий орешек» разработана согласно **требованиям** следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
- Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Устав образовательной организации.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"
- Концепцией УМК « Школа России»
- Авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы – М. Просвещение, 2016.

Программа имеет физкультурно-спортивная направленность.

Программа направлена на привлечение обучающихся 5-9 классов к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие в общеобразовательной организации традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта; формирование у обучающихся здорового образа жизни, их успешную социализацию.

По уровню освоения программа имеет «базовый уровень», по времени реализации *годовая*.

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности программа комплексная.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в том, что школа создает спортивно-оздоровительные условия через оздоровительно-спортивную деятельность школьного спортивного клуба «Крепкий орешек».

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости учащихся школы в свободное время, направляя его на активные формы отдыха, это спортивные мероприятия, соревнования, праздники с родителями, турниры, соревнования по игровым видам спорта, занятия в спортивных кружках и секциях.

Программа школьный спортивный клуб «Крепкий орешек» рассчитана на учащихся 5-9 классов.

### **Новизна программы**

Программа основана на гармоничном сочетании нескольких направлений деятельности клуба (физкультурно-оздоровительное, спортивно-массовое, образовательное, информационно-пропагандистское, организационно-педагогическая деятельность).

Программа способствует выявлению из общей школьной среды спортивно одаренных и активных учеников, включает проведение специальных занятий с ними «Президентские состязания», «Президентские спортивные игры» и «Игры ШСК» (далее - Президентские соревнования), работа с документацией, разработка проектов / положений, обработка информации о деятельности клуба и размещение ее в социальных сетях и на сайте школы.

Программа построена с учетом цикличности и этапности организации проведения мероприятий и подготовки к ним.

### **Отличительные особенности программы**

- в деятельности клуба участвуют несовершеннолетние, которые имеют право в соответствии со своими способностями, возможностями и интересами на выбор занятий;

- ежегодно учащиеся параллелей среднего и старшего звена в течение учебного года в рамках деятельности клуба участвуют в цикле мероприятий, где выявляются спортивно одаренные школьники и лидеры

- организована индивидуальная работа (сопровождение) с мотивированными и одаренными детьми-участниками олимпиад, конкурсов;

- принимают участие в соревнованиях различных уровней.

### **Адресат программы**

Программа предназначена для учащихся 5-9 классов. В Программе участвуют различные категории детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в том числе состоящие на учете ПДН, внутришкольном учете, дети из малообеспеченных семей, а также дети с ослабленным здоровьем.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Первый год обучения: 36 часов, 1 час в неделю.

## 1.2. Цель и задачи программы

*Цели:* Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие школьного спорта через систему школьных физкультурно–оздоровительных, спортивно-массовых и социально–значимых мероприятий; мотивация учащихся к занятиям физкультурой и спортом; популяризация ЗОЖ, ВсОШ, ВФСК ГТО в различных направлениях деятельности клуба.

*Задачи:*

- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- организация физкультурно-спортивной работы с обучающимися;
- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;
- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни и ВФСК ГТО;
- создание условий для развития различных видов и форм спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.

Реализация программы клуб «Крепкий орешек» по модулям позволяет максимально учесть в образовательном и воспитательном процессе специфику развития обучающихся на каждой ступени, каждого возраста и формировать в любом возрасте социально компетентную личность на основе учёта индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли, значения видов деятельности и форм общения.

Программа предназначена для занятий с обучающимися на ступени основной и старшей школы и рассчитана на обучающихся:

- проявляющих повышенный интерес к физической культуре и спорту;
- мотивированных на дальнейшее обучение в учебных заведениях спортивноназначения.

Виды деятельности обучающихся в рамках программы: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество (социальная преобразующая добровольческая деятельность); спортивно-оздоровительная деятельность; туристско-краеведческая деятельность;

Образовательные формы, предусмотренные в программе: экскурсии, кружки, секции, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые исследования, круглые столы, мозговые штурмы, деловые игры, тренинги, проекты, в том числе через организацию деятельности обучающегося во взаимодействии со сверстниками, педагогами, родителями.

### 1.3. Содержание программы:

Таблица 1.

#### Учебный план

№ п/п	Тематический блок Виды работ	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Инструктаж	2	2	0	опрос
2	Спортивные игры	12	1	11	зачет
3	Лыжная подготовка	12	1	11	зачет
4	Настольный теннис	10	1	9	зачет
<b>Итого часов</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	

#### Содержание учебного курса

##### *Модуль «Спортивные игры»*

Модуль ориентирован на детей, участвующих или потенциально готовящихся к участию в спортивных соревнованиях различного уровня, школьных спартакиадах и т.п. В программе могут быть модули по всем видам спорта, входящим в программу спартакиады школьников. Цель, планируемые результаты, темы и их содержание конструирует учитель физической культуры.

##### *Модуль «Лыжная подготовка»*

За основу конструирования и реализации данного модуля можно взять Программу физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе автора В.И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы. 5 – 11 класс», Москва

Реализация данного модуля предусматривает использование возможностей урочной деятельности по предмету «физическая культура».

Занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу. Они построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Каждое занятие программы внеурочной деятельности состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Подготовительная часть включает в себя актуализацию имеющихся знаний и включение обучающихся в процесс целеполагания. В основной части занятия обучающиеся знакомятся с содержанием различных учебных задач, в том числе проектного или исследовательского характера, выбирают уровень их выполнения (базовый или повышенный), анализируют их, взаимодействуют в процессе их выполнения, коллективно решают.

В процессе прохождения по программе, наряду с традиционными

занятиями используются современные образовательные технологии: деловые, ролевые, интеллектуальные игры, тренинги, исследовательская и проектная деятельность обучающихся, ИКТ-технологии и др., происходит процесс интеграции урочной и внеурочной деятельности на основе системно-деятельностного подхода, как методологической основы ФГОС.

#### ***Модуль «Настольный теннис»***

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

#### **1.4. Планируемые результаты**

*Личностные результаты* освоения обучающимися программы

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;
- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;
- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;
- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;
- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессе совместной деятельности;
- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

*Метапредметные результаты* освоения обучающимися программы:

- осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его

проявлениях;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;
- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

*Предметные результаты* освоения обучающимися программы обучающиеся научатся:

-- приобретут представление о здоровье и здоровом образе жизни как о сложных социокультурных феноменах;

- изучат основные факторы, влияющие на здоровье;
- научиться применять навыки профилактики и гигиены, позволяющие сохранить здоровье во всех присущих человеческому организму функциональных состояниях;

-узнают основные группы пищевых продуктов и их влияние на организм;

-научатся оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему в пределах своих возрастных и физиологических возможностей.- активно использовать различные виды двигательной активности и расслабления (физкультминутки, динамические паузы, отдельные упражнения, подвижные игры, релаксация, минутный отдых);

- активно включаться в совместную спортивно-оздоровительную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья.

- приобретут устойчивое негативное отношение к наркомании, алкоголизму, табакокурению как к сложно излечимым заболеваниям;

- выработают алгоритм поведения в различных ситуациях, в том числе конфликтных и экстремальных ситуациях общения с людьми, находящимися в различных психологических состояниях.

- получать заряд здоровья от встречи с прекрасным в природе и науках;

-осознают необходимость природоохранной деятельности как условия полноценной жизни и здоровья человека.

- доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- использовать речевые средства и средства ИКТ для решения коммуникативных и познавательных задач; знаково-символические средства представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

-выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

-овладеют различными способами поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве Интернета), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации.

*Воспитательные результаты* реализации программы оцениваются по 3-м уровням.

Первый уровень результатов - приобретение школьниками социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем как значимым для него носителем положительного социального знания и повседневного опыта.

Первый уровень по программе – школьник знает и понимает все разнообразие спортивно-оздоровительной работы в школе, районе, округе и т.д.

Второй уровень результатов - получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной социальной среде. Именно в этой среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Второй уровень воспитательных результатов по программе – школьник ценит общественно-полезную деятельность в школе и мотивирован на активное участие в спортивно-оздоровительной деятельности школы.

Третий уровень результатов - получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия за пределами дружественной среды школы. Школьник самостоятельно организует различные спортивно-оздоровительные мероприятия, активно участвует в их разработке и подготовке.

Основными формами образовательных достижений и результатов освоения обучающимися программы являются:

- анкетирование обучающихся, педагогов и родителей по вопросам здоровья и поведения обучающихся и реализации программы формирования здорового и безопасного образа жизни (проводится в начале и конце учебного года);

- проявление социальной активности: проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, участие в кроссах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях на разных уровнях;

- разработка и презентация проектов и результатов учебных исследований, конференциях, подготовка и распространение печатных материалов и т.п.

Результаты освоения программы соответствуют требованиям ФГОС ООО.



## РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Начало образовательного процесса – 2 сентября

Окончание учебного года - 28 мая

Всего по программе - 36 часов

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) - 36 недель.

Режим работы: 1 раза в неделю по 1 часу.

Таблица 2.

### Календарный учебный график

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	<b>первый</b>	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
ИТОГО			36	36	36

### 2.2. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы:

*Способы проверки результатов:*

- зачеты по теоретическим основам знаний (в течение года);
- диагностика уровня воспитанности
- мониторинг личностного развития воспитанников
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (в течение года);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (в течение года);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников

### 2.3. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

**Спортивный инвентарь:**

Оборудование спортзала, мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные. Палка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Флажки: разметочные с опорой, стартовые. Рулетка измерительная. Щит баскетбольный тренировочный. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка.

Мультимедийное оборудование.

Учебно-методическое обеспечение.

**Кадровое обеспечение:** реализации дополнительной  
общеобразовательной программы

**Программу реализует:** Коваленко Ю.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «АРАДАНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Крепкий орешек»**

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Педагог, реализующий программу:  
Коваленко Ю.В.

Арадан  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p><b>Цель</b> рабочей программы на текущий учебный год:</p>	<p>Вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развитие школьного спорта через систему школьных физкультурно–оздоровительных, спортивно–массовых и социально–значимых мероприятий; мотивация учащихся к занятиям физкультурой и спортом; популяризация ЗОЖ, ВсОШ, ВФСК ГТО в различных направлениях деятельности клуба.</p>
<p><b>Задачи программы:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;</li> <li>- организация физкультурно–спортивной работы с обучающимися;</li> <li>- участие в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций;</li> <li>- развитие волонтерского движения по пропаганде здорового образа жизни и ВФСК ГТО;</li> <li>- создание условий для развития различных видов и форм спортивно–оздоровительной деятельности обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, ограниченные возможности здоровья.</li> </ul>
<p><b>Условия организации образовательного процесса</b></p>	<p>Количество учебных часов по программе – 36 часов.</p>
<p><b>Режим занятий</b></p>	<p>1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа 45 мин</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p><i>Личностные результаты</i> освоения обучающимися программы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и</li> </ul>

общественного здоровья;

- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;

- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей;

- оказание бескорыстной помощи окружающим людям, в т. ч. сверстникам, в сохранении и укреплении их здоровья;

- широкий кругозор, осведомленность об основных событиях и изменениях в жизни школы, района, округа;

- умение организовывать свою деятельность и деятельность обучающихся для достижения намеченных целей;

- конструктивно реагировать на ошибки и трудности, возникающие в процессесовместной деятельности;

- своевременно вносить коррективы в свое поведение, намеченный план действий в зависимости от сложившейся ситуации.

*Метапредметные результаты освоения обучающимися программы:*

• осознание здоровья как социокультурного феномена в контексте физического, психологического и социального здоровья, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- планирование и организация самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального

	<p>здоровья во всех его проявлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности;</li> <li>- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.</li> </ul>
<p><b>Формы аттестации</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сдача контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка и др.);</li> <li>- мониторинг выполнения норм</li> </ul>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Тема	Кол-во часов
1.	Стойки и перемещения	1
2.	Остановки баскетболиста	1
3.	Передача и ловля мяча	1
4.	Ведение мяча	1
5.	Броски в кольцо	1
<i>Тактические действия:</i>		
6.	Игра в защите	1
7.	Игра в нападении	1
8.	Диагностирование и тестирование	1
9.	Двухсторонняя игра	1
10.	Судейство и организация соревнований	1
11.	Участие в соревнованиях	1
12.	Участие в соревнованиях	1
<b>Лыжная подготовка</b>		
13.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. ОФП.	1
14.	Кросс 1 км, СФП, упражнения на растяжение.	1
15.	Кросс 1 км. Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов, ОФП, круговая тренировка.	1
16.	Свободное катание на лыжах. Свободный ход.	1
17.	Коньковый ход. ОРУ на растяжение, расслабление.	1
18.	Коньковый ход. 2км.	1
19.	Коньковый ход 2-4 км. Работа без палок – скользящий шаг. ОФП. Упражнения на растяжение.	1
20.	Свободное прохождение дистанции 2 -4 км. Коньковым ходом. ОФП. ОРУ на растяжение.	1
21.	Техническая тренировка. Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Дистанция 2 - 5 км. ОРУ на расслабление.	1
22.	Скоростно-силовая тренировка. ОРУ.	1
23.	Техническая тренировка. ОФП.	1
24.	Силовая тренировка. Работа одновременными ходами. Заминка 2-3 км. ОРУ.	1
<b>Настольный теннис</b>		
25.	Вводные занятия. Инструктаж по тех. безопасности. Настольный теннис в системе физ. воспитания	1
26.	Отработка приема подачи.	1
27.	Способы держания ракетки. Стойка и перемещение теннисиста.	1
28.	Имитация подачи мяча.	1
29.	Удар толчком слева, удар подставка.	1

30.	Удар накат слева, справа.	1
31.	Удар «Стоп», удар подача и ее прием.	1
32.	Учебно - тренировочные игры:	1
33.	Учебно - тренировочные игры:	1
34.	Отработка действий	1
35	Отработка подачи	1
36	Сдача нормативов	1



### РАЗДЕЛ III: СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном виде спорта (баскетбол). / Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. – Москва: Просвещение, 1996. – 64 с.
2. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — Москва: Просвещение, 2011. — 80 с.
3. Сборник методических разработок по итогам городского фестиваля «События будущего» среди школьных физкультурно–спортивных клубов / А.В. Дружинина, Е.В. Моргунова. - Курган: ГАОУ ДПО ИРОСТ, 2021. - 44 с.
4. Сборник программ внеурочной деятельности: 1–4 классы / под ред. Н.Ф. Виноградовой. — Москва: Вентана-Граф, 2011.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2004.
6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева. — Волгоград: Учитель, 2008.
7. Физическая культура. 9 – 11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания /авт.-сост.: А.Н. Каинов. — Волгоград: Учитель, 2009.
8. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9 – 11 классы: методическое пособие /авт.-сост.: А.П. Матвеев, А.А. Красников, А.Б. Лагутин. — Москва: Дрофа, 2002.