Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Васильсурская средняя школа
(МБОУ Васильсурская средняя школа)

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
педагогическим советом	Директор школы Д.Г.Толобов
протокол № 1 от 28.08.2023 г.	Приказ№ 89-ОД от 28.08.2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00B57F55F32120F65664CC6A516715039C
Владелец: Толобов Дмитрий Геннадьевич
Действителен: с 24.01.2023 до 18.04.2024

Дополнительная общеобразовательная программа «Волейбол» для 5-11 классов

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» .

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная .

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное

развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятель - ности.

Задачи :
Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;

- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 68 учебных часов в год.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования. **Режим занятий:** занятия в секции проводятся для 5— 10 классов, два раза в неделю по 90 минут.**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;

- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце,

воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание - необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двустороняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока(движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки - опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подьем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) - наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики - опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры - прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подьем переворотом: брусья - сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Тематический план.

№	Название темы	Кол- - во часов	Оборудова- ние	Примечание
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	1	Спортивная площадка,беговая дорожка, свисток	
2.	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	1	Спортивная площадка, беговая дорожка	
3.	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	1	Спорт. пло- щадка,бег.дорожка.	
4.	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	1	Спортивная площадка, бег. дорожка	
5.	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	1	Спортивная площадка, бег.дорожка	
6.	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	1	Спортзал, рулетка, секундомер	
7.	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.		Спортзал,рулетка,беговая дорожка.	
8.	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч,свисток	

	и утки».			
9.	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота,ганд - больный мяч,свисток	
10.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота,ганд - больный мяч,свисток	
11.	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч,свисток	
12.	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	1	Спортзал, ворота, гандбольный мяч,свисток	
13.	ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	1	Спортзал, ворота,гандбольный мяч,свисток	
14.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения.Упражнения на гибкость.	1	Спортзал, гимнастические коврики	
15.	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	1	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.	
16.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад,мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.	1	Спортзал, гимн. маты, коврики.	
17.	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения	1	Спортзал, гимн. маты,	

	стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».		коврики	
18.	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	1	Спортзал, гимнастич.стенка, перекладины	
19.	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний».	1	Спортзал, перекладины гимн. коврики	
20.	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	1	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки,палки. Мячи.	
21.	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	1	Спортзал, скамейка, гимн. стен -ка,коврики	
22.	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги - мальчики, врозь-девочки).	1	Спортзал, гимн. козел, маты	
23.	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла.	1	Спортзал,гимн.козел,ма-ты,гантели	
24.	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	1	Спортзал,гимн. козел, маты	
25.	Питание-необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол».	1	Спортзал,скакалка	

26.	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	1	Спортзал, гимн. коври - ки,скакалки	
27.	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	1	Спортзал, ги -мн.стенка, перекладины,скамейки, скакалки	
28.	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Спортзал,набивные мячи,рулетка,маты, гимн. стенка	
29.	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	1	Спортзал, вол. сетка, мя чи, свисток.	
30.	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	1	Спортзал, волейбол. сетка,мяч	
31.	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	1	Спортзал, волейбол. площадка,мяч	
32.	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	1	Волейбольная площадка,мяч	
33.	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
34.	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
35.	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	

36.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная ига.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
37.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
38.	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
39.	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	1	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток	
40.	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
41.	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
42.	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
43.	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток	
44.	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	1	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	

45.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	1	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	
46.	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.Учебная игра по упрощенным правилам.	1	Б/больная пло щадка,Б/б кор зины, мячи, свисток	
47.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	1	Б/больная пло щадка,Б/б кор зины, мячи, свисток	
48.	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.	1	Б/больная пло щадка, мячи, свисток,стойки для обводки	
49.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов».Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	1		
50.	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	1	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
51.	О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	1	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	
52.	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча.Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	1	Спортзал, футбольные мячи, свисток	
53.	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	1	Спортзал, конусы, ф/бол ьные мячи, свисток	

54.	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	1	Спортзал, ворота, ф/бол ьные мячи, свисток	
55.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	1	Спортзал, во рота,ф/больные мячи, свис ток, конусы	
56.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, ф/бол ьные мячи, свисток	
57.	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	1	Спортзал, во рота,ф/больные мячи, свис ток, стойки	
58.	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	1	Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток	
59.	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	1	Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток	
60.	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	1	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
61.	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	1	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток	
62.	О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	1	Спортплощадка, бита, тен - нисный мяч.	

63.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	1	Спортплощадка,беговая дорожка, яма для прыжков.	
64.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	1	Спортплощадка,беговая дорожка, яма для прыжков, лопата,грабли рулетка	
65.	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».		Спортплощадка,прыжковая яма,лопата,грабли,рулетка, бита,тен.мяч.	
66.	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	Спортплощадка,беговая дорожка, ма лые мячи, ру - летка	
67.	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	1	Спортплощадка,беговая дорожка, ма лые мячи, ру летка,эстафет. палочка.	
68.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м.	1	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.	

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2019).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2021.
- Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.
- Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
- Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград2007г.

Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А.