

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Замковская средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» мая 2024г.  
Приказ № 80

Утверждаю:  
Директор школы  
 М.П.Лысенкова  
«28» мая 2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Резвый мяч»

Срок реализации – 9 месяцев  
Возраст 7 – 11 лет

Педагог: Бурлаков Евгений Васильевич

п.Ясная Поляна  
2024 год

## **Пояснительная записка**

### **Описание программы**

Данная программа делает упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в волейбол, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея программы - содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в волейбол.

### **Направленность (профиль) программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Резвый мяч» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый

**Актуальность программы** обусловлена сближением содержания программы с требованиями жизни, интересом детей к волейболу. Содержание программы даёт возможность не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма, является источником положительных эмоций.

Она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность заключается в возможности средствами спорта помочь детям раскрыть их физические способности, развить свои психические, физические и нравственные качества, а также в повышении уровня общей культуры. Одной из самых важных потребностей детей является потребность взаимодействия со сверстниками. В этой связи приоритетной задачей воспитания является развитие у детей таких качеств, которые помогут в общении со сверстниками и не только: понимания, что все люди разные, принятия этих различий, умения сотрудничать и разрешать возникающие противоречия в общении.

### **Практическая значимость.**

В процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Резвый мяч» учащиеся приобретут такие навыки как:

- заинтересованно заниматься спортивной деятельностью;
- уметь разыгрывать мяч между участниками команды
- овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями,

научатся играть в футбол.

- изображать отгадки к загадкам, используя выразительные средства;
- уметь действовать согласованно;
- уметь снимать напряжение с отдельных групп мышц.

### **Принципы отбора содержания**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;

принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности**

Отличительная особенность программы заключается в том, что при системном подходе процесс подготовки рассматривается, в первую очередь, в оздоровительном аспекте от первоначального отбора, и при выявлении интереса к данному виду спорта, до завершения спортивной деятельности волейболиста с учетом единства тренировок, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных действий.

**Цель программы:** создание условий для укрепления здоровья и повышения двигательной активности обучающихся средствами спортивно-игровой деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные**

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами волейбола;
- развить основные физические качества;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

#### **Практические**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
  - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
  - обучить учащихся технике и тактике волейбола.
- #### **Воспитательные**
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
  - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
  - пропаганда здорового образа жизни.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 11 лет.

Набор детей в объединение – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа

формируется из числа учащихся начальных классов МАОУ Замковской СОШ, реализующей программу. Состав групп 10-15 человек.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

### **Основные формы и методы**

Основными методами проведения занятий являются словесный (рассказ, беседа, объяснение), наглядный (показ) и практический (игра, выступление).

### **Планируемый результат:**

В результате реализации программы учащиеся должны знать:

- историю появления, развитие волейбола;
  - терминологию технических приёмов игры;
  - официальные правила;
  - гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде занимающегося.
- в сотрудничестве с учителем, с классом находить несколько вариантов решения учебной задачи.
  - адекватно воспринимать оценки учителя, товарищей, при необходимости вносить коррективы в действия.
  - сохранять интерес к учебному материалу.
  - решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является активность учащихся в соревнованиях по волейболу.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные игры;
- стыковочные игры
- результаты выступлений на муниципальных, областных соревнованиях.

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование по данному направлению «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы».

### **Материально-технические средства реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

Спортивный инвентарь:

- волейбольные мячи
- скакалки
- фишки переносные
- координационная лестница
- конусы переносные
- гимнастическая стенка
- гимнастические маты
- сетка волейбольная

### **Методическое обеспечение программы**

Для развития навыков творческой, грамотной работы программой предусмотрены методы индивидуального подхода при определении учебной задачи, что позволяет педагогу полнее учитывать возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии его творческих способностей.

Содержание программы  
(72 часа, 2 часа в неделю)

#### **Раздел I. Теоретическая подготовка.**

1. Вводный инструктаж техники безопасности на занятиях.
2. Просмотра учебных программ, видеоматериала.

#### **Раздел II. Специальная подготовка техническая.**

##### 1. Стойки и перемещения игроков

1. В стойке волейболиста: выпад вправо, влево, шаг вперёд, назад; приставные шаги вправо, влево от одной боковой линии площадки до другой; двойной шаг вперёд, назад.
2. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий.

##### 2. Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Передача мяча сверху двумя руками.

1. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после перемещения.
2. Освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче, мяч на полу.
3. Работа в парах, в тройках. Передача мяча через сетку.
4. Передачи мяча над собой на месте, в движении (приставными шагами, лицом вперед, спиной вперед), с изменением высоты полёта мяча.
5. Передачи мяча на точность: в мишени, расположенные на стене, на игровой площадке  
(гимнастические обручи и др.).

6. Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.

### 3. Нижняя прямая подача

1. подача в стену с расстояния 6—9 м.; от сетки.
2. Поддачи в парах; через сетку из-за лицевой линии
3. Поддачи на точность.

### 4. Прием мяча снизу двумя руками

1. Приём мяча после перемещения (вперёд, назад, в стороны), в парах. В парах. Приём мяча снизу и передача партнёру сверху двумя руками; после отскока от пола (в парах или у стены); в зоне 6, мяч через сетку набрасывает партнёр.
2. Подбивание волейбольного мяча снизу двумя руками с продвижением: лицом вперёд; боком приставными шагами.

### 5. Верхняя прямая подача мяча

1. подача в стену с расстояния 6—9 м.; поддачи в парах; через сетку с расстояния 6 и 9 м от сетки; через сетку из-за лицевой линии.
2. Поддачи на точность: в каждую из 6 зон площадки; на партнёра, располагающегося в различных точках площадки; между двух партнёров, стоящих рядом на расстоянии от 2 до 1 м друг от друга.

### 6. Передача мяча через сетку в прыжке.

1. Верхняя передача мяча в прыжке через сетку после предварительного подбрасывания над собой (прыжок выполняется с места).
2. Передача в прыжке после предварительного подбрасывания мяча вперёд-вверх и небольшого разбега; передача мяча в парах через сетку в прыжке.

### 7. Передача мяча сверху двумя руками назад (в опорном положении)

1. В пара; в тройках; в четвёрках (в линию).
2. Передача мяча из зоны 3 за голову в зону 4.; передача мяча из зоны 3 за голову в зону 2.

### 8. Прием мяча, отраженного сеткой

1. Приём мячей, отскочивших от сетки с собственного набрасывания.

### 9. Прямой нападающий удар

1. Имитация нападающего удара: в прыжке с места; с разбега (с одного, двух, трёх шагов); в парах.
2. Броски теннисного мяча в прыжке с места и разбега (2—3 шага) через сетку в различные зоны площадки.
3. В парах. Первый подбрасывает мяч вверх, его партнёр разбегаётся и выполняет нападающий удар в прыжке (расстояние между партнёрами 2—3 м).
4. Нападающий удар через сетку из зоны 4 с передачи из зоны 3; из зоны 2 с передачи из зоны 3. Из зоны 4 (2) от линии нападения верхняя передача мяча разыгрывающему игроку в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из которой выполняется нападающий удар через сетку.
5. Нападающий удар со второй передачи

### 10. Одиночное блокирование

1. Имитация блокирования: прыжок вверх с места с выносом рук над сеткой.
2. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой.

3. В парах (через сетку); в тройках.

4. Блокирование нападающего удара, выполненного:

из зоны 4 в зону 5; из зоны 2 в зону 1; из зоны 4 в зону 1; из зоны 2 в зону 5;  
из зоны 3 в зону 6.

#### 1.1. Нападающий удар с переводом.

1. Имитация нападающего удара с переводом рукой вправо (влево): без блока; при наличии одиночного блока.

2. После передачи мяча из зоны 4 нападающий удар из зоны 3 с переводом вправо; из зоны 3 нападающий удар из зоны 4 с переводом вправо; из зоны 2 нападающий удар из зоны 3 с переводом влево; из зоны 3 нападающий удар из зоны 2 с переводом влево.

3. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 4 с переводом вправо (блокирующий закрывает удар по линии).

4. Нападающий удар против одиночного блока из зоны 2 с переводом мяча влево.

### **Раздел III. Специальная подготовка тактическая.**

#### 1. Групповое блокирование (двойной блок)

1. Имитация группового блокирования.

2. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.

3. Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

#### 2. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите

##### Тактические действия при выполнении подач

1. Подача в 3-метровые коридоры площадки.

2. Подача в зоны 1 и 5 в углы площадки.

3. Подача к боковым и лицевым линиям.

4. Подача между игроками (расположение игроков моделируется).

#### 3. Тактические действия при выполнении передачи мяча

1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника

#### 4. Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме подач)

1. Челночное передвижение обучающихся.

2. Челночный бег от лицевой линии до линии нападения (лицом вперед) и обратно (спиной вперед) — по сигналу имитация приёма мяча.

3. Приём мяча, переброшенного через сетку из зоны 6 в различные зоны и на разной высоте.

4. Приём подач, выполненных из зоны 6 и из-за лицевой линии в различные зоны и с различной траекторией полёта мяча.

#### 5. Индивидуальные тактические действия в защите (при приеме нападающего удара)

1. Приём нападающих ударов, выполненных через сетку.

#### 6. Тактические действия при блокировании

1. Блокирование нападающих ударов в зоне 4 (2), перемещаясь из зоны 3.

2. Блокирование нападающих ударов в заданном направлении.

#### 7. Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении передачи для нападающего удара)

1. Подбрасывание мяча над собой и передача партнёру, меняющему своё место.

2. Передача мяча из зоны 3 нападающему зоны 4.
3. Игроки находятся в зоне 6 (5, 1), их партнёры — в зонах 4, 2 (нападающие), 3 (связующий).

8. Индивидуальные тактические действия в нападении (при выполнении нападающего удара).

1. Чередование нападающих ударов из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 в зависимости от действия блокирующего игрока.
2. Нападающие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 с блоком и страховкой.

9. Групповые тактические действия в нападении; в защите

1. Приём подачи в зоне 1 (5) и первая передача сразу на удар в зону 3.
2. Игрок зоны 3, приняв подачу, направляет первую передачу игроку зоны 2, но ближе к зоне.
3. Пасующий игрок зоны 2 смещается и передаёт мяч для нападающего удара назад через голову игроку зоны 3.
4. В защите.

**Раздел IV. ОФП/СФП**

1. Игры на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.
2. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

**Раздел V Промежуточный и итоговый контроль (6 ч.)**

Тема 5.1 Вводная диагностика (2 ч.)

Практика: Тестирование упражнения с мячом.

Тема 5.2. Итоговый контроль (2 ч.)

Практика: Итоговое показательное занятие «Волейбол».

Тема 5.3 Инструктаж по технике безопасности (2 ч.)

Теория: Инструктаж по ТБ

**Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Из них		Форма аттестации/ контроля
			теория	практик	
1	Введение. Правила безопасности при занятиях волейболом. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.	2	1	1	анкетирование
2	Стойки и перемещения. Учебная игра.	2		2	учебная игра
3	Нижняя прямая подача. подача на точность.	1		1	
4	Нижняя боковая подача.	2		2	
5	Верхняя прямая подача	1		1	
6	Развитие координации. Учебная игра.	1		1	
7	Правила игры в волейбол. Игры по характеру действий сходные с	2	1	1	Практическое задание



	волейболом.				
8	Приёмы и передачи мяча	2		2	
9	Верхняя передача мяча	1		1	
10	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	1		1	тренировочная игра
11	Приемы мяча.	1		1	
12	Прием мяча с падением.	1		1	
13	Групповые и командные действия в нападении. Учебная игра.	1		1	
14	Блокирование групповое	1		1	
15	Групповые действия в защите внутри линии и между линиями.	2		2	тренировочная игра
16	Взаимодействия защитников между собой.	2		2	
17	Взаимодействия защитников со страхующими	1		1	
18	Элементы гимнастики и акробатики в занятиях волейболиста.	1		1	
19	Элементы баскетбола в занятиях волейболистов.	1		1	
20	Индивидуальные тактические действия при приеме подач.	1		1	Практическое задание
21	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1		1	
22	Индивидуальная тактика подач.	1		1	
23	Индивидуальная тактика передач мяча.	1		1	
24	Индивидуальные тактические действия при выполнении первых передач на удар.	1		1	тренировочная игра
25	Тактика нападающего удара.	2		2	
26	Тактика нападающего удара с переводом в линию.	2		2	
27	Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока.	1		1	
28	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	1		1	тренировочная игра
29	Защитные действия (блоки, страховки).	2		2	
30	Отвлекающие действия при нападающем ударе.	1		1	
31	Терминология в волейболе. Судейство. Учебная игра.	1		1	Практическое задание
32	Взаимодействия нападающего и пасующего.	2		2	
33	Групповые действия в нападении через игрока перед-ней линии.	2		2	
34	Командные действия в защите	2		2	
35	Индивидуальные действия против	1		1	

	группового блока.				
36	Организация и проведение соревнований по волейболу	1		1	тренировочная игра
37	Индивидуальные и групповые действия нападения.	1		1	
38	Индивидуальная тактика передач мяча.	1		1	
39	Тактика нападающего удара.	2		2	
40	Передача в прыжке. Специальные упражнения у сетки.	1		1	тренировочная игра
41	Тренировочная игра.	1		1	
42	Дружеские встречи по волейболу.	2		2	
43	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	1		1	
44	Приемы мяча.	1		1	тренировочная игра
45	Товарищеская игра по волейболу.	2		2	
46	Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции.	1		1	
47	ОФП. Учебная игра в волейбол.	2		2	
48	Развитие выносливости. Учебная игра.	1		1	Учебная игра
49	Товарищеские встречи по волейболу.	2		2	
50	<b>Раздел 5 Промежуточный и итоговый контроль</b>				
.1	Вводная диагностика.	2	1	1	
.2	Итоговый контроль	2	1	1	Учебная игра
.3	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
	Всего	72	2	70	

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Резвый мяч»
1.	Начало учебного года	01 сентября 2024 года
2.	Продолжительность учебного периода в году обучения	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней

4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Кол-во часов	72 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая 2025 года
8.	Период реализации программы	с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

**Цель** – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

**Используемые формы воспитательной работы:** викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

**Методы:** беседа, мини-викторина, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

**Планируемый результат:** повышение мотивации к спорту, саморазвитию; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей,	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное	В рамках занятий	Сентябрь май

	бережном отношении к инвентарю	воспитание		
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «9 Мая»  Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### **Информационное обеспечение реализации программы**

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).

Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.

### **Список литературы:**

#### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

#### **Для педагога дополнительного образования:**

1.Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006. – 22 с.

2.Абрамов Э.Н. Оценка по физической культуре: нормативно-правовые и организационные аспекты: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005.- 24 с.

3.Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

4.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.

5.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

6.Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

7.Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКИПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.