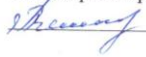


«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
 / Павлова Л.В./  
Протокол № 1  
от « 31 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
школьного спортивного клуба  
«Быстрее Выше Сильнее»  
«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Степанов В.Д.  
учитель физической культуры

с. Зоны, 2023 г.

## **Пояснительная записка**

**Программа школьного спортивного клуба «Быстрее! Выше! Сильнее!» по спортивно - оздоровительному направлению в 5-11 классах** подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в школе, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению для обучающихся 5-11 классов.

Программа «СТАРТ» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Новизна данной программы определена федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рекомендована учителям физической культуры общеобразовательных учреждений.

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся в формах, отличных от урочной системы обучения.

Программа школьного спортивного клуба «СТАРТ» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

## **Нормативно-правовая база:**

- 1.Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- 3.ФГОС ООО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- 3.Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- 5.Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
6. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
- 7 Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
8. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и учебных помещений»;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба «СТАРТ» по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

**Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

**Особенности реализации программы**

**Срок реализации программы: 5 лет.** Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 час в неделю, всего 34 часов в год. **Возраст учащихся 11-17 лет.**

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

| Формы проведения занятий и виды деятельности |                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Однонаправленные занятия                     | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.                                                                        |
| Комбинированные занятия                      | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия                     | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.                                                                                   |

|                     |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся. |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Планируемые результаты:** в процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

*Личностные результаты* обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

| Личностные                           | Регулятивные                                                                                                 | Познавательные                                                                                                                                                                                                                                                           | Коммуникативные                                                                                                         |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Самоопределение<br>Смыслообразование | Соотнесение известного и неизвестного<br><br>Планирование<br><br>Оценка<br><br>Способность к волевому усилию | Формулирование цели<br><br>Выделение необходимой информации<br><br>Структурирование<br><br>Выбор эффективных способов решения учебной задачи<br><br>Рефлексия<br><br>Анализ и синтез<br><br>Сравнение<br><br>Классификации<br><br>Действия постановки и решения проблемы | Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами<br><br>Постановка вопросов<br>Разрешение конфликтов |

#### Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:**

**Предметные результаты:** 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.

В ходе реализации программы школьного спортивного клуба «СТАРТ» учащиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

#### **Ожидаемый результат:**

Стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении года), результаты участия в соревнованиях.

#### **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.

#### **Материально-техническое обеспечение**

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. Сетка для переноса и хранения мячей. Волейбольная сетка универсальная. Сетка волейбольная. Аптечка. Гранаты для метания (500г,700г).

Пришкольный стадион (площадка). Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

#### **Учебно-тематический план на учебный год в**

| №<br>п/п | Спортивные игры | Количество часов |        |          |
|----------|-----------------|------------------|--------|----------|
|          |                 | Всего            | Теория | Практика |
| 1        | Баскетбол       | 34               | 2      | 32       |
| 2        | Волейбол        | 34               | 2      | 32       |
| 3        | Футбол          | 34               | 2      | 32       |
|          | ИТОГО           | 102              | 6      | 96       |

### Тематическое планирование

| №                            | Тема                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов |
|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Баскетбол</b>             |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>34</b>    |
| <i>Технические действия:</i> |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
| 1                            | Стойки и перемещения                 | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя руками и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).                                                                                                                          | 2            |
| 2                            | Остановки баскетболиста              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2            |
| 3                            | Передача и ловля мяча                | Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления, с пассивным и активным сопротивлением защитника.                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3            |
| 4                            | Ведение мяча                         | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления, с пассивным и активным защитника ведущей и не ведущей рукой.                                                                                                                                                                     | 4            |
| 5                            | Броски в кольцо                      | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли), в прыжке, без сопротивления защитника, с противодействием.                                                                                                                                                                                                                                                 | 4            |
| <i>Тактические действия:</i> |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |
| 7                            | Игра в защите                        | Выравнивание и выбивание мяча.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4            |
| 8                            | Игра в нападении                     | Перехват мяча. Позиционное нападение без изменения позиций игроков, с изменением позиций, личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Тактические действия в нападении. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».<br><br>Взаимодействие двух, трех игроков в нападение и защите через «заслон». Взаимодействие игроков (тройка и малая восьмерка). |              |
| 9                            | Диагностирование и тестирование      | Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1            |
| 10                           | Двухсторонняя игра                   | Игра по правилам баскетбола.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7            |
| 11                           | Судейство и организация соревнований | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1            |
| 12                           | Участие в соревнованиях              | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2            |
| <b>Волейбол</b>              |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>34</b>    |
| 1                            | Подача мяча                          | Верхняя, нижняя подача мяча                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 4            |

|                      |                                                     |                                                                                                                                                                                                        |           |
|----------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2                    | Передачи мяча                                       | Передача мяча сверху двумя руками; передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике.                                                                          | 6         |
| 3                    | Прямой нападающий удар                              | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.<br>Прямой нападающий удар при встречных передачах.                                                                                          | 6         |
| 4                    | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите   | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, блокирование.                                                                                                                                      | 4         |
| 5                    | Одиночное блокирование и страховка                  | Одиночное блокирование и страховка                                                                                                                                                                     | 2         |
| 6                    | Двусторонняя учебная игра                           | Игры и игровые задания по упрощенным правилам. Игра по правилам. Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.                                                                                      | 6         |
| 7                    | Командные тактические действия в нападении и защите | Взаимодействие игроков на площадке в нападении и защите. Игры и игровые задания по усложненным правилам, с ограничением пространства и с ограниченным количеством игроков.                             | 3         |
| 8                    | Судейская практика                                  | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству. Жесты судьи.                                                                                                                                     | 1         |
| 9                    | Соревнования                                        | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня.                                                                                                              | 2         |
| <b>Футбол</b>        |                                                     |                                                                                                                                                                                                        | <b>34</b> |
| <i>Техника игры:</i> |                                                     |                                                                                                                                                                                                        |           |
| 1                    | Удары по мячу, остановка мяча                       | Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                           | 4         |
| 2                    | Ведение мяча, ложные движения (финты)               | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника, с пассивным и активным сопротивлением защитника. ведущей и не ведущей ногой. Ложные движения. | 4         |
| 3                    | Отбор мяча, перехват мяча                           | Перехват, выбивание мяча.<br>Удар (пас), прием мяча, остановка.                                                                                                                                        | 4         |
| 4                    | Вбрасывание мяча                                    | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.                                                                                                                                                | 2         |
| 5                    | Техника игры вратаря                                | Игра вратаря                                                                                                                                                                                           | 4         |
| <i>Тактика игры:</i> |                                                     |                                                                                                                                                                                                        |           |
| 6                    | Тактические действия, тактика вратаря               | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Командные действия. Взаимодействие защитников и вратаря.                                                                       | 5         |
| 7                    | Тактика игры в нападении и защите                   | Нападения и защита в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот. Игра по правилам.                                                                                                                    | 8         |
| 8                    | Судейская практика                                  | Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.                                                                                                                                                  | 1         |



|   |                                                 |                                                                                           |           |
|---|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 9 | Соревнования                                    | Правила организация и проведения соревнований, участие в соревнованиях различного уровня. | 2         |
|   | <b>Физическая подготовка в процессе занятий</b> |                                                                                           |           |
|   | <b>Итого</b>                                    |                                                                                           | <b>34</b> |

## Содержание программы.

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см.

### ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.
2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

### ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.
2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Пионербол».

### ***Футбол***

1. *Основы знаний.* Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Правила соревнований по футболу: поле для игры, число игроков, обмундирование футболистов. Составные части ЗОЖ.
2. *Специальная подготовка.* Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

### Список литературы

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
7. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для В67 детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.-112с.
8. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
9. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

