




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11»

<p>«Согласовано» Зам. руководителя по ВР МБОУ «СШ № 11»  / М.А.Ковалева / « 30 » 07 2023г.</p>	<p>«Утверждено» директор МБОУ «СШ № 11»  / Е.Ю.Мартынов / « 1 » 08 2023г.</p> 
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

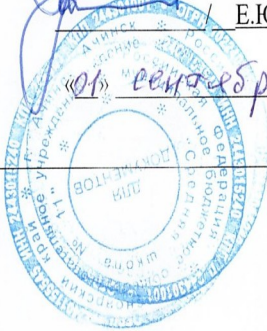
Срок реализации: 1 год
Возраст :11-16 лет

Разработала программу:
Пыткова Н.В., педагог дообразования, 1 КК

г. Ачинск
2023- 2024 учебный год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №11»

<p>«Согласовано» Зам. руководителя по ВР МБОУ «СШ № 11»</p> <p><i>Т.А. Макарина</i></p> <p>«31» · 08 2022г.</p>	<p>«Утверждено» директор МБОУ «СШ № 11»</p> <p><i>Е.Ю. Мартынов</i> / Е.Ю. Мартынов /</p> <p>«07» сентября 2022г.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Дополнительная общеразвивающая программа

«Волейбол»

Срок реализации: 1 год
Возраст :11-16 лет

Разработала программу:
Пыткова Н.В., инструктор по спорту, 1 КК

г. Ачинск
2022- 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Секция «Волейбол в школе» носит **спортивно-оздоровительную** направленность. Занятие группы рассчитано на 3 год, для учащихся 5-10 классов (возраст 11-16 лет) 3 раз в неделю (всего 102 часа), время проведения занятий, вторая половина учебного дня. На современном этапе перестройки образования одной из наиболее актуальных проблем является оптимизация физического воспитания учащихся, т.к. именно здесь закладывается фундамент физического здоровья человека, являющегося основой его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Доказано, что уроки физической культуры удовлетворяют ежедневную потребность школьника в движении на 10-12% от требуемой.

Поэтому необходимо за счет спортивных секций и кружков увеличить двигательный режим детей. Ведь именно в этот школьный период жизни человека физические упражнения оказывают самое благотворное влияние на организм человека.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы по волейболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях,

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Занятия секции спортивных игр «Волейбол в школе» проводятся в спортивном зале школы 3 раза в неделю по 45 мин.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы секции по волейболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде заданий, разработанных руководителями кружка совместно с занимающимися.

В кружок принимаются дети, имеющие разрешение родителей и допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

Подведение итогов: анализ результатов выступления команды на районных соревнованиях.

Занятия по волей болу должны носить учебно-тренировочную направленность.

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника.

С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере отдыха. Каждый член кружка должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Ожидаемые результаты работы:

- учащиеся овладевают техникой и тактикой игры в волейбол;
- овладевают строевыми командами и подбором упражнений по общей физической подготовки (разминки);
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- самостоятельно осуществляют практическое судейство игры волейбол;
- могут организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
- умеют вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов;
- участвуют в спартакиаде школы по волейболу;
- комплектование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников Нижневартковского района по волейболу,
- выполнение начальных спортивных разрядов,

Учебно-тематический план.

№ п/п	Наименование темы	кол-во часов	Из них	
			теоретиче с-кие занятия	практичес -кие занятия
1.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	3	3	
3.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	3	3	
5.	Основы методики обучения в волейболе	21	3	18
6.	Правила соревнований, их организация и проведение	6	3	3
7.	Общая и специальная физическая подготовка	45	3	42
8.	Основы техники и тактики игры	12	1	9
9.	Контрольные игры и соревнования	9		9
10.	Контрольные испытания	3		3
Итого:		102	18	84

Содержание программы.

Теоретические занятия – 18 (часов)

Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания

организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

Основы методики обучения в волейболе. Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры. Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Практические занятия – 84часов

Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- совершенствование навыков естественных видов движений;
- подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и шеи.
- Упражнения для мышц ног и таза.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег.
- Прыжки.
- Метания.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

Ходьба на лыжах.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

Практические занятия по технике нападения.

Действия без мяча. Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

Практические занятия по технике защиты.

Действия без мяча. Перемещения и стойки:

Действия с мячом. Приём мяча:

Блокирование

Практические занятия по тактике нападения.

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

Система игры. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:	5,0	6,0
	сидя (м)	7,5	9,5
	в прыжке с места (м)		

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Количественный показатель
1	2	3
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4	4
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу	8
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновых амортизаторах	3

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в волейбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для волейболиста
- овладеют основами техники волейбола;
- овладеют основами судейства в волейболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;

- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Календарно-тематический план

№ урока	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения
1-2	2	1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками.	
3-4	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками. 4. Учебная игра.	
5-6	2	1. Физическая подготовка. 2. Обучение перемещениям волейболиста. 3. Обучение верхней передаче двумя руками	
7-8	2	: 1. Развитие быстроты перемещения. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.	
9-10	2	: 1. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках и после перемещения. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Учебная игра.	
11-12	2	1. Обучение верхней передаче после перемещений. 2. Обучение нижней прямой подаче. 3. Изучение тактики первых и вторых передач. 4. Учебная игра.	
13-14	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
15-16	2	: 1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Тактика первых и вторых передач	
17-18	2	: 1. Обучение приему мяча с подачи. 2. Обучение верхней передаче. 3. Обучение нижней подаче. 4. Ознакомление с основными правилами игры в волейбол.	
19-20	2	: 1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху. 2. Совершенствование навыков нижней прямой подачи. 3. Физическая подготовка.	
21-22	2	1. Обучение приему и передаче мяча сверху двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с подачи. 3. Тактика первых : и вторых передач. 4. Учебная игра.	
23-24	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Совершенствование навыков подачи . 3. Учебная игра.	
25-26	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	

27-28	2	1. Развитие быстроты и прыгучести. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков подач	
29-30	2	; 1. Совершенствование навыков перемещения 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков” нижней подачи и приема мяча с подачи.	
31-32	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра	
33-34	2	: 1. физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Тактика вторых передач. 4.Учебная игра.	
35-36	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
37-38	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча.	
39-40	2	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 2. Ознакомление с прямым нападающим ударом. 3.Учебная игра.	
41-42	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару.	
43-44	2	1. Прием и передача сверху. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра.	
45-46	2	. Совершенствование навыка верхней передачи. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками. 3.Обучение прямому нападающему удару. 4.Учебная игра.	
47-48	2	: 1. Верхние передачи. 2. Обучение прием мяча снизу двумя руками. 3. Обучение прямому нападающем удару 4.Учебная игра.	
49-50	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение прямому нападающему удару 3.Подача мяча верхняя прямая. 4.Учебная игра.	
51-52	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему4.Учебная игра.	
53-54	2	1. Совершенствование навыков приема мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение верхней прямой подаче. 3. Обучение прямому нападающему удару.4.Учебная игра.	
55-56	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4.Учебная	

		игра.	
57-58	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.	
59-60	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
61-62	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра.	
63-64	2	1. Физическая подготовка. 2. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху двумя руками. 3. Совершенствование навыков нижней прямой подачи мяча. 4. Учебная игра.	
65-66	2	1. Обучение верхней передаче мяча назад, за голову. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
67-68	2	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. . 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением 3. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 4. Учебная игра.	
69-70	2	. 1, Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Обучение приему мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину 3. Совершенствование навыка прямого нападающего удара. 4. Учебная игра	
71-72	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. 4. Учебная игра.	
73-74	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение защитным действиям, 3. Изучение индивидуальных тактических действий в нападении.	
75-76	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра	
77-78	2	1. Обучение защитным действиям. 2. Совершенствование навыков нижней и верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков нападающего удара. 4. Учебная игра.	
79-80-	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	

81-82	2	1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра.	
83-84	2	1.Совершенствование навыков второй передачи. 2, Совершенствование навыков приема мяча снизу и сверху с падением. 3. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. 4.Учебная игра.	
85-86	2	1. физическая подготовка2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении4.Учебная игра.	
87-88	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
89-90	2	1.Учебно-тренировочная игра с тактическим действиям в нападении	
91-92	2	1. Совершенствование навыков второй передачи. 2. Обучение передаче мяча в прыжке. 3. Обучение групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
93-94	2	1. Обучение одиночному блокированию2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
95-96	2	1. Обучение одиночному блокированию.2. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении 4.Учебная игра.	
97-98	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
99-100	2	1. Обучение одиночному блокированию. 2. Обучение нападающему удару с переводом влево. 3. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении,	
101-102	2	Сдача физических нормативов. Учебно-тренировочная игры.	

Материально-техническое оснащение занятий.

Для проведения занятий в кружке волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная
2. Стойки волейбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячи набивные
8. Гантели различной массы
9. Мячи волейбольные
10. Рулетка

Список литературы.

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.
8. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
9. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд. Дом «Академия», 2001 – 480 с.
11. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКИПРО Курганской области.
12. Интернет-ресурсы.