

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вороковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
на заседании МО
«24» августа 2020 г.

Протокол № 1

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР
«25» августа 2020 г.

Н. Алексеева Алексеева Н.А.

Утверждено
Директор школы

«27» августа 2020 г.

Л.Н. Лазарева Лазарева Л.Н.

Тур. 01-06-139 от 27.08.2020

Рабочая программа дополнительного образования по спортивно оздоровительному направлению «Юный спортсмен» для основного и среднего общего образования 5-11 класса на 2020-2021 уч. год.

Составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич;

Составитель программы: Прохоров А.И

Вороковка

2020 г.

1. Пояснительная записка

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации» (п.22 ст.2, п.1,5 ст.12, п.6 ст.28, ст.30, п.5 ч.3 ст.47, п.1 ч.1 ст. 48);
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич;
4. Основная образовательная программа МБОУ Вороковская СОШ.
5. Школьный учебный план МБОУ Вороковская СОШ на 2020 – 2021 учебный год.
6. Положение о структуре и разработке рабочих программ МБОУ Вороковская СОШ;
7. Интернет-ресурсы - <http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php>

2. Общая характеристика

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

Спортивная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств.

Цель программы: - Создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха, и направлена на решение следующих задач:

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ Вороковской средней общеобразовательной школе.

В соответствии с ФГОС - содержание программы решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Сроки реализации программы 1 год

3. Характеристика учебного курса

Рабочая программа состоит из 4х блоков :

- 1) Спортивная игра волейбол;
- 2) Спортивная игра баскетбол;
- 3) Лыжи;
- 4) Коньки.

Блок «Волейбол»

Цели:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в волейбол.
- Содействовать укреплению здоровья детей 10-17 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол.
2. Обучить приемам волейбола, сформировать начальные навыки судейства.
3. Научить занимающихся применять полученные знания в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях.
4. Снабдить учащихся способами психологической подготовки к занятиям и соревнованиям.

Содержание блока.

Основы знаний: понятие о технике и тактике игры, правила игры в волейбол.

Технические и тактические прием: подачи; передачи; нападающий удар; блокирование; комбинированные упражнения; учебно-тренировочные игры; судейство игр.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания на школьных занятиях, соревнованиях и организации самостоятельных занятий волейболом, сформировать первичные навыки судейства.

Блок «Баскетбол»

Блок по баскетболу составлен на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Цели:

- углубить знания по игре в баскетбол;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам и спорту.

Основным условием выполнения данной цели является целенаправленная подготовка, которая предусматривает решение ряда **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в группах спортивного совершенствования;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Содержание блока: Техника Безопасности. Введение в предмет. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча одной рукой в прыжке. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления и скорости. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Учебная игра. Броски в корзину одной рукой в движении.

Ожидаемый результат

В результате освоения основного минимума содержания блока «Баскетбол» учащиеся будут:

Знать:

- основы программы по баскетболу;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психо-функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, умение расслабляться.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбольных упражнений,

использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Блок «Лыжи»

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в основной школе является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще-прикладной и спортивно-рекреационной направленностью.

Задачи:

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- совершенствование умений и навыков передвижения на лыжах;
- повышение технико-тактической подготовленности в данном виде спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям в свободное время;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Содержание блока.

1. Теория.

- Техника безопасности на занятиях по лыжным гонкам.
- Гигиена. врачебный контроль и самоконтроль.
- сведения о строении и функциях организма человека.
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Выступления ведущих спортсменов на международных соревнованиях.

2. Практика.

Общая физическая подготовка:

- Укрепление здоровья. содействие общему развитию организма учащихся, приобретение правильной осанки.
- Развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков.
- Укрепление систем организма учащихся, несущих основную нагрузку в лыжных гонках.

- Средства: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах . тренажерах. занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка.

- Развитие физических качеств, специфичных для лыжных гонок;
- Развитие качеств и способностей, необходимых для овладения техникой и тактикой лыжных гонок.

- Средства: Специальные упражнения, направленные на развитие силовой, скоростной, скоростно-силовой выносливости, специальной ловкости, быстроты переключения от одних действий к другим;

- Упражнения, сходные с основным видом действия нервно-мышечных усилий и структуре движений (имитационные упражнения).

3. Основы техники.

- Обучение общей схеме передвижения классическими лыжными ходами;
- Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага;

- Совершенствование основных элементов техники классических ходов в облегченных условиях;

- Обучение технике спуска со склонов- в высокой, средней, низкой стойках;
- Обучение преодолению подъемов различными способами;
- Обучение торможению и поворотам различными способами;
- Обучение коньковому ходу.

4. Основы тактики.

- Тактика индивидуальных гонок;
- Тактика масстартов.

Блок «Коньки»

Данный блок составлен на основе курса обучения катанию на коньках

Цель данного блока – обучение учащихся простому катанию на коньках.

Основные задачи обучения катанию на коньках до выхода на лёд:

1. создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
2. научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
3. избегать падений.

Основные задачи при обучении на льду – научить:

1. скольжению на двух коньках;
2. скольжению на плоскости полоза;
3. самостоятельному движению по прямой;
4. движению по кругу;
5. перебежке;
6. торможению;
7. другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
8. падениям.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем.

Программа предназначена для занятий с учащимися 2-11 классов и рассчитана на 26 часов. Обучение катанию на коньках можно начинать с любой возрастной категории. Для неумеющих кататься обучение следует начинать с программного материала 2-го класса.

Содержание блока.

Учебный материал обучения простому катанию на коньках, распределен по девяти разделам: «Основы знаний», «Специальные или подводящие упражнения», «Самостоятельное передвижение на коньках», «Техника падений», «Виды торможений», «Техника бега по прямой», «Техника бега со старта», «Техника бега по повороту», «Упражнения простого катания на коньках».

Основы знаний.

В содержательном плане первый раздел программы «Основы знаний» предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Конькобежный спорт. Обучение простому на коньках», с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности.

Целями и задачами раздела являются: сообщение теоретических сведений по следующим вопросам:

1. Правила экипировки и шнуровки ботинок.
2. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
3. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
4. Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности.
5. Правила самостоятельных занятий на коньках.
6. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях.
7. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
8. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
9. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

Теоретические сведения сообщаются, главным образом, в классе на вводном уроке. Также можно использовать перерывы для отдыха между выходами на лёд.

Специальные или подводящие упражнения.

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для начинающих. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

Термин «**посадка**» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Целями и задачами раздела являются:

- научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
- принимать и менять позы и положения конькобежца;
- выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);

- выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

Самостоятельное передвижение на коньках.

Целью раздела является формирование у учащихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду.

Задачи раздела:

- вызвать у учащихся интерес и желание кататься на коньках;
- преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;
- развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;
- закрепить навыки параллельной постановки коньков;
- разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;
- закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;
- научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

Техника падений.

Цель раздела – научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

Задачи:

- учить приемам самостраховки;
- учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы учащиеся мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень. Лучшее предупреждение от травм на льду в результате падений – тренировка в помещении и на снегу и, затем, на льду в основном периоде обучения: после разбега (по одному) учащиеся приседают, группируются и падают «рыбкой» или на бок то в одну то в другую сторону. До 20-30 повторений на 2-3 уроках.

Виды торможений.

Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Цель раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи:

- освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений;
- выполнять упор внутренним ребром одного конька;
- выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков;
- научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

Техника бега по прямой.

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы ученики всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

Целью раздела является формирование новых двигательных навыков при катании по прямой.

Задачи раздела:

- научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;

- правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;
- сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
- учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
- учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);
- формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;
- овладеть умением согласовывать движения рук и ног;
- научить катанию по прямой с махами рук.

Движения рук во время бега позволяют быстрее выводить тело из равновесия. От возможности быстро выводить тело из равновесия перед каждым отталкиванием зависит быстрый темп шагов. Для этого нужно повторить движение рук вначале стоя на месте, затем в скольжении. Необходимо заострить внимание занимающихся на крайних положениях рук во время бега на коньках и на том, как движения рук согласуются с движениями ног.

Техника бега со старта.

Цель раздела– научить учащихся технике бега со старта.

Задачи:

- разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;
- разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;
- научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развёрнутых коньков;
- акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;
- разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Ученик стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если ученик стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развёрнутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала стартера необходимо: 1) повернуть туловище в направлении бега; 2) сделать ближестоящей ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком кнаружи; 3) мощно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега; 5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперед, до положения кисти рук на уровне груди.

Первые шаги со старта – короткие, туловище наклонено вперед. Сильно согнутые в коленях ноги поставлены под центр тяжести тела; задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от неё. Коньки поочередно ставятся вперед надо льдом. Амплитуду движения рук увеличивают со второго – третьего шага.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

Техника бега по повороту.

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

- научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
- научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
- научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклоняется внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конёк ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

Упражнения простого катания на коньках.

Целью раздела является ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

Задачи:

- совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые;
- укрепление костно-мышечной системы голеностопного сустава;
- закрепить навыки скольжения на одном коньке;
- учить своевременно переключаться с одного движения на другое.

Планируемые результаты

В результате освоения блока «Коньки» -учащиеся будут:

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма при катании на коньках;
- об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке;
- об особенностях обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- об экипировке и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;
- о правилах и условиях проведения соревнований;
- о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения.

Уметь:

- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
- владеть своим телом при остановках, во время падений;
- самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;
- самостоятельно выполнять специальную настройку перед соревновательными дистанциями;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.

Демонстрировать:

- правильное положение тела при катании на коньках;
- упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту;
- технику старта и стартового разгона;
- виды торможений
- упражнения простого катания на коньках;
- бег на простых коньках на дистанции: 100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и 100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки).

Учебный плана

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Валейбол	26	8	18	начальная
2	Баскетбол	26	8	18	промежуточная
3	Лыжи	25	8	17	текущая
4	Коньки	25	8	17	итоговая
	Итого	102ч	32ч	70ч	

Учебно – методическое обеспечение

1. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич;
2. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 (с изменениями на 26 января 2016 года);
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный волейболист, М – «Физкультура и спорт»1979г.;
4. А.Г. Фурманов Волейбол на лужайке, в парке, во дворе, М – «Физкультура и спорт» 1982г.;
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Волейбол в школе, М – «Просвещение» 1989 г.
Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.
6. Стивен Гаскил Беговые лыжи для всех. Тулома 2007г.;

7. Петер Янсен ЧСС, Лактат и тренировки на выносливость. Тулома. 2007г.;

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Волейбольные мячи ;
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи ;
- Скакалки ;
- Волейбольная сетка с крепежами;
- Баскетбольные кольца;
- Щиты;
- Лыжи;
- Лыжные палочки;
- Лыжные ботинки;
- Коньки;
- Коток;
- Таблицы «Техника основных элементов игры в волейбол»;
- Презентации;
- Видеофрагменты занятий