

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Низовская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» 04 2023г.
Протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
И.Н. Семёновых
«29» 04 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации – 9 месяцев

Автор программы:
учитель физической культуры
Тупицын Сергей Викторович

п. Низовье, 2023 г

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра — основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделились в отдельную группу — спортивные игры, или игровые виды спорта.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) — отсюда требование надежности, стабильности навыков и т. д.

В командных играх соревновательную деятельность ведут несколько спортсменов и многое зависит от согласованности их действий, от форм организации действий спортсменов в процессе соревновательной деятельности с целью достижения победы над соперником.

Спортивные игры оказывают благоприятное действие на организм не только потому, что во время игры напрягаются различные группы мышц, развивается ловкость, умение сохранять равновесие, быстро бегать, прыгать, ловить мяч и т.п. Большое значение имеет и то, что игра всегда сопровождается эмоциональным подъемом. В подвижных и спортивных играх совершенствуется зрение и умение ориентироваться в пространстве, укрепляется воля. Эти игры отлично помогают переключаться с умственной деятельности на разнообразные и, в целом, не утомляющие организм физические упражнения; удовольствие, получаемое от занимательного и веселого процесса игры, способствует лучшему отдыху.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения — от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель — формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее

образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Ведущие педагогические идеи:

1. Личностно-ориентированный подход в обучении.
2. «Педагогика сотрудничества». Сотрудничество – это идея совместно развивающихся взрослых и детей, скрепленных взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результатов этой деятельности. Важное место при этом занимают диалоговые отношения – «учитель-ученик», «старший – младший».

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия

В понятиях и терминах раскрывается предмет изучения и преподавания любой дисциплины, в них концентрируются накапливаемые наукой знания. Понятие считается полным, если в нем сформулированы критерии отличия одного понятия от других, способы его повторения и употребления.

Игровая деятельность — управляемая сознанием внутренняя (психическая) и внешняя (физическая) активность спортсменов, направленная на достижение победы над соперником в условиях противоборства специфическими средствами и при соблюдении установленных правил.

Соревновательная деятельность — игровая деятельность спортсменов в условиях официальных соревнований.

Прием игры — обусловленное правилами двигательное действие (технический прием) для ведения игровой и соревновательной деятельности. Выделяют приемы нападения и приемы защиты.

Техника игры — совокупность приемов игры для осуществления игровой и соревновательной деятельности с целью достижения выигрыша, победы. Выделяют технику нападения (атаки) и технику защиты (обороны).

Техническая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами приемов игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическое действие — рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. Выделяют индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Тактика игры — теоретические основы и совокупность тактических действий — индивидуальных и коллективных (групповых и командных), направленных на достижение победы над соперником.

Тактическая подготовка — педагогический процесс, направленный на совершенное освоение спортсменами теории тактики и тактических

действий, обеспечивающих высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Тактическая комбинация — групповое действие с четким определением сюжета для участвующих игроков. Типична для нападения, каждая комбинация имеет кодовое название, жест.

Система игры — командное действие, когда конкретизированы действия всех игроков команды в определенный момент игры в нападении или защите.

Стиль игры — характерные отличительные особенности игры команды, отдельного игрока, их «почерк».

Физические способности спортсменов — индивидуальные особенности личности, создающие условия для успешного овладения и осуществления ими игровой и соревновательной деятельности. В значительной мере предопределены генетически.

Физические качества — отдельные качественные проявления физических способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, скоростно-силовых, координационных).

Физическая подготовка — педагогический процесс, направленный на развитие физических способностей и повышение функциональных возможностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, обеспечивающих эффективное овладение навыками игры и способствующих высокой надежности игровых действий.

Психологическая подготовка — воспитание нравственных, волевых и тех психических качеств, которые адекватны специфике спортивной игры и содействуют формированию личности спортсменов и высокой надежности соревновательной деятельности.

Тренировка — составная часть системы подготовки спортсменов, педагогический процесс, направленный на обучение приемам игры, тактике и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, освоение системы знаний, создание условий для высоких спортивных достижений.

Тренировочная нагрузка — составная часть (компонент) тренировки, отражает количественную меру воздействий на спортсменов в процессе тренировочных занятий. Величина нагрузки определяется ее интенсивностью и объемом. Важное значение имеет характер тренировочных средств (специализированность, направленность, сложность). Выражается в академических часах.

Спортивные соревнования — составная часть системы подготовки спортсменов в игровых видах; с одной стороны, они служат целью тренировки и критерием ее эффективности, с другой — являются эффективным средством специальной соревновательной подготовки.

Соревновательная деятельность — совместная деятельность спортсменов, тренеров и специалистов по эффективной реализации тренировочных эффектов в условиях официальных соревнований. По своему

содержанию эта деятельность складывается из индивидуальных действий и взаимодействий партнеров по команде и противодействий индивидуальным и коллективным действиям игроков соперника.

Отбор спортсменов — составная часть системы подготовки спортсменов, комплекс мероприятий по выявлению лиц, обладающих высоким уровнем способностей к конкретной игре и свойствами организма, обеспечивающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности в спортивной игре.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «Умная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

Программа заключается в том, что в современном мире обучающихся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа заключается в том, что в процессе занятий у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Практическая значимость образовательной программы.

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них

физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис) различного масштаба.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в школе, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

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

Отличительные особенности программы «Спортивные игры» в ее

направленности. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям спортом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сфере

Цель образовательной программы: создание условий для всестороннего физического развития обучающихся, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой.

Задачи образовательной программы:

образовательные

осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

развивающие

- развивать физические и личностные качества детей, двигательные умения и навыки;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

воспитательные

воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-10 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМнаяПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка). Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов МБОУ «Низовская СОШ».

Набор детей в объединение – свободный.

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой (справка).

Наполняемость учебных групп составляет от 12 до 20 человек

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов - 72. Продолжительность занятий исчисляется

в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 72 часа.

Основные методы.

Методы, применяемые в спортивных играх можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные 3) практические.

Словесные методы:

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

Рассказ – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

Объяснение раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

Команды и распоряжения – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. Преимущественно пользуются распоряжениями, которые в отличие от команд не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию.

Задание – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

Указание отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

Разбор, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

Наглядные методы:

Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками. Показ должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и

создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высоко результативны и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств.

Использование наглядных методов всегда должно сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

Практические методы:

Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков в спортивных играх.

Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, так как их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением в единое целое.

При изучении техники и тактики широко используются подводящие упражнения. Как правило, их объединяют в блоки так, чтобы путем планомерного и постепенного освоения более простых движений или двигательных действий подвести занимающихся к овладению сложными технико-тактическими действиями в целом. Предлагаемые задания выполняются в строгой последовательности индивидуально или с помощью партнера.

В дальнейшем условия выполнения технических приемов усложняют. При этом придерживаются определенной последовательности.

Основной формой организации учебно-воспитательного процесса является групповое занятие. Самый распространенный тип занятия – комбинированный, который может включать в себя теорию, практику, игру, конкурс, соревнование и т.д. Занятия проводятся в группе не более 10-15 человек. Это позволяет осуществлять контроль и индивидуальный подход к обучающимся при выполнении творческих работ, что положительно сказывается на эффективности обучения и достижении конечного результата на занятии.

Реализуются следующие формы занятий: Занятие – соревнование. Это один из стимулов развития обучающихся. Проводится внутри объединения. Эти занятия являются итогом проделанной работы. Занятие – практикум. На данном занятии контролируется качество изготовления работы, уровень знаний, умений, навыков.

Планируемые результаты.

- Укрепление здоровья;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости.
- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий.
 - Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
 - Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
 - Проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, сохранение зачётной системы оценивания знаний, проведение конкурсов, соревнований)

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники подвижных игр; трудолюбие; стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом, сдача контрольных нормативов.

Учащийся должен уметь:

В циклических и ациклических движениях

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать препятствия.

В гимнастических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед назад, в сторону; стойки на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- выполнять прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Личностные результаты

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень усвоения обучающимися теоретических знаний.

✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Минимальный уровень – обучающийся усвоил менее, чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой (число баллов - 1); средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$. (число баллов - 5); максимальный уровень – усвоен весь объем знаний, предусмотренных программой в конкретный период (число баллов - 10).

2. Уровень технической подготовленности (контроль двигательных умений и навыков). Методы диагностики: контрольные упражнения.

Минимальный уровень – обучающийся допускает нарушение техники двигательного действия, при этом движение не прекращается (1 балл); средний уровень – демонстрирует двигательное умение, прилагает большие усилия для повторения двигательного действия (5 баллов); максимальный уровень – демонстрирует стабильный навык выполнения двигательного

действия, способен справиться с меняющимися условиями (10 баллов).

3. Уровень практических навыков, формируемых в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы в области физической культуры и спортом: организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Характер ошибок определяется на единой основе:

- ✓ незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- ✓ значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- ✓ грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Формы подведения итогов реализации программы.

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивное соревнование «Малые олимпийские игры»;
- «День здоровья».

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал.
2. Стадион.
3. Спортивный инвентарь (скакалки, волейбольные и баскетбольные мячи, гимнастическая скамейка, маты).

Спортзал, соответствующий санитарным нормам СанПин.
Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная	- 2 шт.
2. Гимнастическая стенка	- 4 пролета
3. Гимнастические скамейки	- 3 шт.
4. Гимнастические маты	- 10 шт.
5. Скакалки	- 20 шт.
6. Мячи набивные (масса 1 кг)	- 1 шт.
7. Мячи волейбольные	- 20 шт.
8. Рулетка	-1 шт.
9. Компьютерная техника	-2 шт.
10. Литература и интернет ресурсы.	

Кадровые.

Педагоги дополнительного образования, реализующий данную программу, имеют высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка.

Оценочные и методические материалы

Системы оценки результатов освоения обучения:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре - октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы игрока ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства игр.	Вводный, положение о соревнованиях по спортивным играм.
2	Общефизическая подготовка игрока	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, Учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка игрока	Индивидуальная, фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
---	--------------------	--	---	--	---

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 раза в неделю)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

История развития волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения

для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Практические занятия

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и

полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол и т.д.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.

Воспитательная работа

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Воспитание - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирования у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Воспитательная работа должна проводиться повседневно, в процессе учебно-тренировочных занятий, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий, а также в свободное от занятий время.

К воспитательным средствам можно отнести: лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми; личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно- тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля**
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.	1	1		Устный опрос, рефлексия
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Устный опрос, рефлексия
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. История развития волейбола.	2	2		Устный опрос, рефлексия
4.	Общая и специальная физическая подготовка	30		30	Спортивные соревнования
5.	Основы техники и тактики игры	36		36	Спортивные соревнования
6.	Контрольные испытания	2		2	Спортивные соревнования
Всего		72 ч.			

Календарный учебный график

№ занятия	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития волейбола.	беседа	Спортивный зал	
2	сентябрь		1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника. Подвижная игра.	беседа	Спортивный зал	Устный опрос
3-4	сентябрь		2	История развития волейбола. Влияние физической нагрузки на организм учащегося. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	практика	Спортивный зал	Устный опрос
5-6	сентябрь		2	Физическая подготовка. Стартовые стойки. Обучение перемещениям волейболиста.	беседа	Спортивный зал	
7-8	сентябрь		2	Стойка волейболиста. Перемещения, повороты и остановки в стойке. Подвижная игра.	практика	Стадион	

9-10	октябрь		2	Специально- прыжковые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Подвижная игра.	практика	Стадион	
11-12	октябрь		2	Броски мяча на точность. Нижняя прямая подача. Подвижная игра	практика	Спортивный зал	игра
13-14	октябрь		2	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача.	практика	Спортивный зал	
15-16	октябрь		2	Передача мяча на точность в парах. Эстафеты с мячами и без него.	практика	Спортивный зал	
17-18	ноябрь		2	Броски мяча в движении. Нижняя прямая подача. Подвижная игра.	практика	Спортивный зал	
19-20	ноябрь		2	Передача мяча снизу двумя руками. Обучение передачи мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	практика	Спортивный зал	игра
21-22	ноябрь		2	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача.	практика	Спортивный зал	

23-24	ноябрь		2	Обучение технике нижней боковой подачи. Специально-прыжковые упражнения.	практика	Спортивный зал	рефлексия
25-26	декабрь		2	Передача мяча сверху двумя руками. Нижняя боковая подача. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	
27-28	декабрь		2	Сдача контрольных испытаний по специальной подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	практика	Спортивный зал	Сдача контрольных испытаний
29-30	декабрь		2	Прием мяча снизу двумя руками. Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	
31-32	декабрь		2	Физическая подготовка. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	практика	Спортивный зал	
33-34	январь		2	Специально-прыжковые упражнения. Передача мяча сверху и снизу	практика	Спортивный зал	

				двумя руками.			
35-36	январь		2	Ознакомление с прямым нападающим ударом. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	
37-38	январь		2	Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	игра
39-40	январь		2	Физическая подготовка. Прыжковые упражнения. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	
41-42	февраль		2	Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	
43-45	февраль		3	Передача мяча снизу двумя руками. Ознакомление с верхней прямой подачей. Подвижная игра.	практика	Спортивный зал	
46-48	февраль		3	Изучение индивидуальных тактических действий. Передача мяча снизу в	практика	Спортивный зал	Устный опрос

				тройках. Подвижная игра.			
49-50	март		2	Имитация нападающего удара через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	игра
51-53	март		3	Верхняя прямая подача. Нападающий удар через сетку. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Спортивный зал	
54-55	март		2	Обучение одиночному блокированию. Специально - прыжковые упражнения.	практика	Спортивный зал, стадион	игра
56-57	март-апрель		2	Передача мяча снизу двумя руками с последующим падением и перекатом в сторону на бедро. Учебная игра пионербол.	практика	Спортивный зал, стадион	
58-60	апрель		3	Круговая тренировка по станциям. Игра по упрощенным правилам мини – волейбол.	практика	Спортивный зал, стадион	игра

61-63	апрель		3	Индивидуальные тактические действия в защите. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Стадион	
64-66	апрель-май		3	Передача мяча снизу с падением и перекатом на бедро. Игра по упрощенным правилам пионербол.	практика	Стадион	игра
67-69	май		3	Занятие по общей физической подготовке. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	практика	Стадион	
70-72	май		3	Игровая тренировка. Итоги года. Домашнее задание на лето.	практика	Стадион	соревнование

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения
1.	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу.	здоровьесберегающее воспитание	беседа	формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.	К занятиям по волейболу допускаются учащиеся основной медицинской группы. Занятия проводятся на стадионе и спортивном зале. Учащиеся занимаются на уроках в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических требований к норме.	сентябрь
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня школьника.	здоровьесберегающее воспитание	беседа		сохранение физического и психического здоровья	сентябрь
3.	Игры	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	соревнования	воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-май
4.	Спортивные соревнования	нравственное и духовное воспитание, воспитание положительного отношения к труду и творчеству	соревнования	российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и	октябрь-май

				взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	других людей	
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан РФ, к народу России как источнику власти в Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	приобщение детей к культурному наследию, формирование основ гражданственности	февраль
6.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию, спортивному инвентарю	гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	беседа	источнику власти в Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	формирование основ гражданственности, обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и других людей	сентябрь-май
7.	Беседа о празднике «8 марта»	гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	соревнования, конкурс	формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан РФ, к народу России как источнику власти в Российском государстве, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры; воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков	приобщение детей к культурному наследию	март

8.	Открытые занятия для родителей	здоровьесберегающее воспитание, воспитание семейных ценностей	игра	<p>формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков</p>	сохранение физического и психического здоровья,	декабрь, май
----	--------------------------------	---	------	--	---	--------------

Список литература

Нормативные правовые акты

- 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 № 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".

Литература для педагога

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». - М. ДРОФА 2006г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. - М.; «Просвещение»2008г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005г.
5. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей.//Физическая культура в школе. М.:Школа-Пресс,1994 N: 1 -3.
6. Фокин Г.Ю.Уроки физической культуры в начальной школе 1-4классы.-М.: «школьная пресса» 2006 г.
7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Калининградской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. - Калининград,2013.