

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

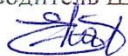
Министерство образования и науки Мурманской области

Отдел образования администрации г. Полярные Зори с подведомственной
территорией

МБОУ ООШ №1 н.п. Африканда

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

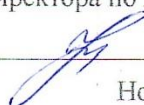


Карачёва Е.В.

Протокол № 5 от 13.05.25

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР



Нозык И.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ №1



Шевченко Т.А.

Приказ № 44 от 29.05.2025

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

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся; 10-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель Крышталёва Н.П.,
педагог дополнительного образования

н.п. Африканда
2025

Пояснительная записка.

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

Программа «Спортивные игры» разработана на основе типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год, примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с. и авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
6. Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 №986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности»
7. Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол», «волейбол», «футбол» и разработана для реализации в основной школе с учетом наличия в группе учащихся различного возраста и уровня подготовленности.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутри школьных и городских соревнованиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Актуальность программы

Определяется рядом факторов практического характера, под которыми понимается общение учителя и ученика, ориентированное на творческую самореализацию развивающейся личности в учебном процессе, на занятость учащихся во внеурочное время. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Цель: обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям спортивными играми в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- участвовать в спартакиаде школы и в городских соревнованиях по волейболу, баскетболу, футболу;
- 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; волевые качества: смелость, решительность, настойчивость

Возраст детей: 10-15 лет.

Место и время проведения занятий:

Занятия по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» проводятся в спортивном зале и на стадионе МБОУ ООШ №1 1 раза в неделю.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях.

Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Срок реализации программы – 1 год

Всего программа предусматривает при одноразовом занятии в неделю 72 часа в год.

Количество обучаемых в секции — не менее 16 человек.

Набор учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Спортивные игры» осуществляется путем собеседования, с разрешения родителей и допуска врача, после проведения специального тестирования по ОФП.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает в себя правила соревнования по: баскетболу, футболу, волейболу, гандболу. Техника безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Практические занятия включают в себя: технику передвижения и стойку игрока, ведение мяча, отбор мяча, обманные движения, технику игры, индивидуальные действия, ловля и передача мяча, комплексные упражнения, комбинации, командные игры и соревнования, подачи мяча, технику защиты, технику нападения, групповые действия, различные передачи мяча и т.д. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя

из содержания примерной федеральной программы (В.В. Лях, М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки спортсмена и тактико-техническим действиям игрока.

Физическая подготовка занимает 25—30% общего времени и способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение общей и специальной физической подготовки должно составлять примерно 1:2).

Методы развития физических качеств приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях).

Технической подготовке отводится примерно 35—40% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условиях, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками.

Тактическая подготовка на этом этапе начинает преобладать (40—45% общего времени). Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков.

Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки.

Средства, применяемые на втором этапе: общеразвивающие упражнения, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры.

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры в спортивные игры, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Воспитательная работа проводится по планам мероприятий школы, но главным образом она осуществляется непосредственно в процессе занятий секции и участия в соревнованиях. Любое занятие спортивной секции, каждое соревнование должно решать воспитательные задачи.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Легкая атлетика	12	4	8
2	Футбол	18	2	16
3	Волейбол	12	2	10
4	Баскетбол	17	3	14
5	Гандбол	13	2	11
	ИТОГО	72	13	59

**Календарно - тематический план спортивной секции «Спортивные игры» 2023-2024 учебный год
(3 год обучения)**

№	Тема занятий	Основное содержание занятия	Количество часов		Дата проведения
			Теория	Практика	
Легкая атлетика (8 часов) и Футбол (12 часов)					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми и лёгкой атлетике.	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в легкой атлетике.	1		
2	Определение понятий	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы тренировки легкоатлета. Основные стороны подготовки легкоатлета (техническая, тактическая, физическая и психологическая).	1		
3	Соревновательная деятельность и система соревнований.	Влияние соревновательной деятельности на спортсмена. Роль и место соревнований в подготовке легкоатлета. Особенности условий проведения соревнований.	1		
4	Скоростно-силовая подготовка.	Прыжковая тренировка в зале Прыжковая тренировка в гору		2	
5	Развитие скорости.	Отрезочная работа на короткие дистанции (стадион, зал) Отрезочная работа в гору		3	
6	Тренировка на отдельные компоненты скоростных способностей.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, учебная практика. Повторение отталкивания и разбега, приземления. Специальные упражнения прыгуна. Закрепление алгоритма техники бега и прыжков. Классификация специальных упражнений для обучения. Тренировка на тактические взаимодействия средневика и стайера (анализ). совершенствование техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки: на месте, в движении, в		4	

		«зоне передач». Передача эстафетной палочки двумя способами: по сигналу, без сигнала). Тренировка на тактические взаимодействия в эстафетном беге (анализ). <i>Техника метания малого мяча (с разбега, с места).</i>			
7	Техника безопасности на занятиях футболом.	Техника безопасности на занятиях футболом. Различие между футболом и мини-футболом (футзалом). Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма зимой.	1		
8	Стойки и перемещения в футболе.	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 метра, длиной до 7-8 метров) и вертикальную (полоса шириной 2 метра, длиной 5-6 метров) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов		1	
9	Подвижные игры	«Передал – садись», «Передай мяч головой».		1	
10	Техника передвижения.	Удары по мячу головой, ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.		1	
11	Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Бег по дистанции. Техника низкого старта, финиширования. Специальные беговые упражнения.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Эстафетный бег Совершенствование техники низкого старта, финиширования. Специальные беговые упражнения.		2	
12	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов и по мячу, катящемуся навстречу.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.			
13	Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	Ложные (обманные) движения (финты). Ложные движения туловища, ложный замах ногой. Ложная передача мяча партнеру.		2	
14	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.		1	

		Вбрасывание мяча.			
15	Передачи мяча.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Техника игры вратаря.		2	
16	Техника игры вратаря. Передачи мяча.				
17	Передачи мяча. Техника игры вратаря.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. Игры и игровые задания. Техника игры вратаря.		2	
18	Передачи мяча. Техника игры вратаря.				
19	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	Совершенствование умения занимающихся правильному расположению на поле и умению выполнять основные тактические действия в защите и нападении.		1	
20					
21	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	Простейшие комбинации – при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании, при свободном и штрафном ударах. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.		1	
22	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.				
Волейбол (10 часов)					
23	Техника безопасности на занятиях волейбола.	Техника безопасности на занятиях волейбола. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение). Сочетание стоек и перемещений. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	1	1	
24	Основные правила игры в волейбол.				
25	Самоконтроль и его основные приёмы.	Мышечная система человека. Понятие о здоровом образе жизни. Режим дня и здоровый образ жизни. Утренняя физическая зарядка.	1		

26	Передача мяча двумя руками. Техника нападения.	Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. Прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2,3 шагов разбега. Овладение ритмом разбега с помощью зрительных и звуковых ориентиров. Отбивание мяча, наброшенного партнером, с места и после перемещения.		1	
27	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	Подача нижняя прямая (нижняя боковая). Подбрасывание мяча на нижнюю высоту и расстояние от туловища. подача мяча, подвешенного на шнурке. подача в стену (расстояние 6-9м, высота отметки 2м). подача с расстояния 6м через сетку на расстояние не менее чем 9м. подача через сетку из-за лицевой линии. Чередование способов подач.		1	
28	Техника защиты: действия без мяча и с мячом.	Действия без мяча: перемещения и стойки. Действия с мячом: прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же, но после перемещения (один на месте).		1	
29 30	Групповые действия игроков. Техника защиты.	Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 3, взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Позиционное нападение с изменением позиций. Групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).		1	

		Техника блокирования. Зонное и ловящее блокирование. Подвижное блокирование. Зонное блокирование при подвижном блокировании. Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения. Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м)			
31 32	Командные действия. Расположение игроков при приеме. Прием подач. Тактика подач, приемов и передач. Игровая подготовка.	Командные действия. Расположение игроков при приеме. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: а) отскочившего от стены после броска в стену (расстояние 1-2м), после бросков через сетку (расстояние 4-6м). Прием мяча от нижней подачи. Прием мяча снизу двумя руками . Отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой – на месте и после перемещения мяч набрасывает партнер. В парах, стоя на месте, отбивание мяча снизу вперед-вверх, над собой. То же но после перемещения (один на месте). Многократное подбивание мяча снизу над собой. То же, но в движении. Прием снизу подачи на задней линии и первая передача в зону нападения. Прием мяча сверху двумя руками. прием мяча, отскочившего после броска в стену (расстояние 4-6м). прием мяча, направленного броском через сетку (расстояние 8-10м). Игра в волейбол.		1	
33 34	Контрольные игры и судейская практика. Подвижные игры	Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».		2	
Баскетбол (17 часов)					
35/1	Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Питание и его значение для роста и развития. Что общего в	1		

36/2	Обучение держанию и ловле мяча.	спортивных играх и какие между ними различия? Закаливание организма. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком, в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости.		1	
37/3 38/4	Техническая подготовка. Техника нападения. Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов.		2	
39/5 40/6	Техника владения мячом. Владение мяча с различными видами отскоков. Броски и ведения мяча.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля мяча двумя руками, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.		2	
41/7 42/8	Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии. Игра в мини-баскетбол.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита.		2	

		Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой. Передача мяча: одной рукой переводом, назад под рукой, сверху одной рукой. Игра в мини-баскетбол.			
43/9 44/10	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения Игра в мини-баскетбол.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Игра в мини-баскетбол.		2	
45/11 46/12	Техника защиты: техника передвижения, техника овладения мячом	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещения к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.		2	
47/13 48/14	Тактическая подготовка: - тактика нападения: а) индивидуальные действия б) групповые действия в) командные действия -тактика защиты: а) индивидуальные действия б) групповые действия в) командные действия	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи» Взаимодействие трех игроков – «треугольник» (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1). Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного места. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.		2	

		Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита.			
49/15	Тактика нападения и защиты.	Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты. Позиционная защита, зонная защита.		1	
50/16	Правила соревнований. Контрольные игры и соревнования.	Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	1		
51/17	Подвижные игры	«Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения		1	
Гандбол (13 часов)					
52/1	Техника безопасности при игре в гандбол. Правила игры в гандбол.	Техника безопасности при занятиях в спортзале и на площадках. Сущность девиза «Один за всех и все за одного!». Азбука гандбола. Виды закаливания. Правила игры в гандбол.	1		
53/2 54/3	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ходьба и бег. Ловля и передача мяча.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Бег лицом вперед, спиной, правым и левым боком. Бег змейкой. Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой -правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Ловля 2- мя руками без потерь. Ловля мяча 2мя руками на месте. Ловля мяча 2мя руками в прыжке.		2	

55/4 56/5	Техника передачи мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Ловля мяча в движении шагом и бегом. Ловля катящегося мяча. Ловля мячей высоких и низких. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния.		2	
57/6 58/7	Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении. Учебная игра.	Ловля мяча летящего навстречу. Ловля толчком двумя руками с места. Броски мяча в парах на различных расстояниях друг от друга по 10 бросков. Броски одной рукой-правой, левой. Двумя из-за головы, двумя снизу, сверху. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сбоку и снизу. Ловля 2-мя руками без потерь.		2	
59/8 60/9	Варианты ведения мяча, ловли и передачи. Блокирование броска. Учебная игра.	Ведение мяча и бросок. Отбор и выбивание мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Передача мяча хлестом сверху с места. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча хлестом сверху с последующим перемещением. Блокировка мяча двумя руками сверху на месте. Блокировка одной рукой сбоку, снизу. Блокировка игрока без мяча.		2	
61/10 62/11	Варианты ведения мяча, ловли и передачи мяча. Разновидности бросков. Учебная игра.	Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением направления и скорости. Бросок с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок с разбега с горизонтальной траекторией. Бросок с отраженным отскоком. Бросок, в прыжке отталкиваясь одноименной ногой. Бросок с разбега со скрестным шагом. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска.		2	
63/12 64/13	Игра вратаря. Соревнование между группами.	Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Выбор позиции в воротах. Задержание двумя руками на месте. Ловля мяча с отскока от площадки. Задержание одной рукой сбоку без замаха. Задержание одной рукой снизу. Задержание одной рукой сверху на месте. Задержание мяча с отраженного отскока. Двусторонняя игра без ведения и с ведением мяча передачи только об пол.		2	
Легкая атлетика (4 часов) и Футбол (4 часов)					

65/9	Прыжок в длину с разбега: техника разбега, отталкивания и приземления.	Техника разбега, отталкивания и приземления при прыжке в длину с разбега. Прыжковая тренировка в гору. Специальные упражнения прыгуна.		2	
66/15	Тактика игры в футбол. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.			
67/10	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	Техника разбега, отталкивания и приземления при прыжке в длину с разбега. Прыжковая тренировка в гору. Специальные упражнения прыгуна.		2	
68/16	Тактика защиты в футболе. Групповые действия. Тактика вратаря.	Зонный метод обороны. Персональная опека и комбинированная оборона. Групповые действия защитников. Взаимодействие защитника и вратаря.			
69/11 70/17	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения бегуна и прыгуна. Подвижные игры на основе футбола.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Специальные упражнения бегуна и прыгуна. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».		2	
71/12 72/18	Алгоритм обучения техники бега и прыжков. Контроль над выполнением технических действий. Судейство на соревнованиях. Учебная игра в футбол	Алгоритм обучения техники бега и прыжков. Контроль над выполнением технических действий Учебная игра в футбол	1	2	
	ИТОГО: 72 часа		11	61	

Содержание тем учебного курса 2 год обучения.

Лёгкая атлетика (12 ч)

Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми и легкой атлетикой. История возникновения спортивных игр. Гигиена спортсмена и закаливание организма спортсмена. Места занятий легкой атлетикой, их оборудование и подготовка к занятиям.

Совершенствование техники бега по дистанции, техники низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега стайера (техника высокого старта, бег по дистанции, бег по виражу, финиширование). Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, учебная практика. Обучение отталкиванию и разбегу, приземлению. Совершенствование в технике двигательных действий. Специальные упражнения прыгуна. Алгоритм обучения техники бега и прыжков. Классификация специальных упражнений для обучения. Тренировка на тактические взаимодействия средневики и стайера (анализ). Обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки: на месте, в движении, в «зоне передач»). Передача эстафетной палочки двумя способами: по сигналу, без сигнала).

Тренировка на тактические взаимодействия в эстафетном беге (анализ).

Техника метания малого мяча (с разбега, с места).

Футбол(16ч)

Техника безопасности на занятиях футболом. Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол. Правила игры в футбол. Судейство.

Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.

Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол (10ч)

Техника безопасности на занятиях волейболом. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма во время игры в волейбол.

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища.

Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Встречная передача. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме. Контрольные игры и соревнования. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Гандбол(13ч)

Техника безопасности на занятиях гандболом. Личная подготовленность и хорошая осанка. Причины нарушения осанки. Масса тела. Рост. Правила игры в гандбол.

Передвижения приставными шагами вправо, влево, вперед, назад. Остановки одним и двумя шагами. Ведение мяча по прямой шагом и бегом.

Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча по воротам согнутой рукой сверху. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Игра вратаря. Подготовка к соревнованиям. Соревнования.

Баскетбол.(17ч)

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Физическая, техническая и тактическая подготовка баскетболиста.

Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Взаимодействие игроков с заслонами.

Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

По окончании второго года обучения, учащийся должен:

Знать:

- технику безопасности на занятиях спортивными играми;
- правила гигиены спортсмена и закаливания организма;
- алгоритм обучения техники бега и прыжков;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- знать способы личной подготовленности и значение хорошей осанки на спортсмена;
- способы и действия в физической, технической и тактической подготовке в спортивных играх;
- правила соревнований и судейства по каждому виду.

Уметь:

- взаимодействовать в эстафетном беге (анализ).
- правильно выполнять технику метания малого мяча (с разбега, с места).
- в футболе:
 - выполнять остановку катящегося мяча;
 - выполнять ведение мяча различными способами;
 - выполнять обманные движения и отбор мяча;
 - владеть техникой игры вратаря;
 - взаимодействовать в группах;
- в волейболе:
 - выполнять действия без мяча и с мячом;
 - применять технику нападения, защиты;
 - взаимодействовать в команде;
- в гандболе:
 - передвигаться приставными шагами;
 - выполнять остановки одним и двумя шагами;
 - ловить и передавать мяч двумя руками;
 - бросать мяч по воротам согнутой рукой сверху;
 - выполнять отбор и выбивание мяча;
 - блокировать броски;
- в баскетболе:
 - выполнять специальные передвижения без мяча, остановку прыжком;
 - ловить и передавать мяч двумя руками от груди на месте и в движении;
 - выполнять ведение мяча с заданием;
 - бросать мяч двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки;
 - выполнять обманные движения и обводку соперника с изменением высоты отскока;
 - применять групповые действия в игре;
 - взаимодействовать с игроками с заслонами.

Оценка практической подготовленности по контрольным упражнениям.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы занимающимися на всех

этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) промежуточные экспресс тесты;
- б) результаты тестирования индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль подготовленности обучающихся необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Уровень общей физической подготовки

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (волейбол)

№	Наименование теста	“высокий уровень”	“хороший уровень”	“средний уровень”
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (10 попыток)	5	4	3
2	Вторая передача на точность в зону 2 стоя спиной к полету мяча	5	4	3

3	Подача верхняя прямая на точность (5 попыток)	5	4	3
4	Первая передача (прием на точность с расстояния 6 м (5 попыток)	5	4	3
5	Нападающий удар (из 5 попыток)	5	4	3

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке («Баскетбол»)

Наименование теста	“высокий уровень”		“хороший уровень”		“средний уровень”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (футбол)

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-17	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
	Жонглирование мячом	11-12	13-15	16-18
5.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
6.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке («Гандбол»)

№ п/п	Виды упражнений	2 год обучения
Общая подготовленность (мальчики)		
1	Бег по дистанции 30 м,с.	5,2-5,7
2	Прыжок в длину с места, см	170-185
3	Тройной прыжок с места, см	450-500
4	Метание гандбольного мяча правой рукой с места, м	14-17
5	Метание гандбольного мяча на дальность левой рукой с места, м	7-9
6	Метание гандбольного мяча двумя руками сидя, м	5-8
7	Челночный бег 100 м, с	29-32
Специальная подготовка		
8	Ведение мяча 30 м, с	5,6-5,9
9	Обводка на дистанции 30 м правой рукой, с	10-11
10	Обводка на дистанции 30 м левой рукой, с	11-12
11	Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, кол-во за 30 с	9-13
12	Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	7

Ожидаемый результат.

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

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

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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

Метапредметные результаты:

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

Виды УУД, формируемые на занятиях кружковой деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1.Самоопре- деление 2.Смысло- образование	1.Соотнесение известного и неизвестного 2.Планирование 3.Оценка 4.Способность волевому усилию	1.Формулирование цели и 2.Выделение необходимой информации 3.Структурирование 4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5.Рефлексия 6.Анализ и синтез 7.Сравнение 8.Классификации 9.Действия постановки и решения проблемы	1.Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2.Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы кружковой деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы кружковой деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы кружковой деятельности

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

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

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

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

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Основой для

планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климато-географические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Материально-техническое обеспечение:

Для проведения занятий в кружке «Спортивные игры» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Поле для футбола на стадионе
- Помещение спортзала;
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 7 шт;
- Сетка волейбольные – 2 шт;
- Стойки волейбольные – 2 шт;
- Гимнастическая стенка – 6 – 8 пролётов.
- Гимнастические скамейки – 3 - 4 шт;
- Гимнастические маты – 8 шт;
- Мячи волейбольные – 15 шт;
- Мячи футбольные – 4 шт;
- Мячи гандбольные – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки-конусы – 10 шт - т;
- Рулетка - 1 шт.
- Методические и дидактические материалы (инструктажи по технике безопасности, правила игры, материалы по оказанию первой помощи).

Формы организации занятий.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся, представленных в таблице.

Формы проведения занятий	Виды деятельности
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки спортсмена: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в спортивные игры по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия и мониторинг	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

А также используются такие формы как, лекции, экскурсии, просмотр видеоматериала, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия. Подобная реализация программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Литература

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 - 100 с.
2. Типовая программа для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водяниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год.
3. Чичикин В.Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в ООУ.- Н.Новгород: НГЦ, 2005.- 217 стр. (в соавторстве – П.В.Игнатъев).
4. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
6. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ»Сфера», 2003 г.
7. Фурманов А.Г. Играйте в мини – баскетбол. Минск, «Полымя», 2004 г
8. Кудинова В.Н., Мордвинцева Л.М. Гигиеническое обучение и воспитание младших школьников. Мн., «Нар.асвета», 1999г
9. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Мурманск. 2001г
10. Дозирование физических нагрузок школьников. Москва «Просвещение» 1991 г
11. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакуют чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
12. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
13. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
14. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
15. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
16. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
17. Фурманов А.Г. Играйте в мини – волейбол. Минск, «Полымя», 2004 г.
18. Виера Барбара Л. «Волейбол. Шаги к успеху»: пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004
19. Железняк Ю. Д., Слупский Л. Н. «Волейбол в школе»: Пособие для учителя, - М.: Просвещение, 1989.
20. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. «Юный волейболист», - М.: Физкультура и спорт, 1979
21. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
22. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.
23. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста. - М.: ФОН, 1997. - 209с.: Ил.
24. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Учебник тренера по гандболу.- М.: ФОН, 1996.