



Утверждаю

Директора

Г.Е. Байбакова

приказ № 156 от 30.08.2023 г.

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Советская средняя школа №10»

Рабочая программа

внеурочной деятельности: «Физкультура для всех»
5-8 классы.

Составители: учителя физической культуры

Базаева А.А.

Улитин А.И.

г.Советск

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:
 - а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
 - б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физической деятельности	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	6
3.	Волейбол	12
4.	баскетбол	12
5	Гимнастика с элементами акробатики	4
	Всего	34

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;

- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел «Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и *«Спортивные игры»* содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС.

№ п.п	Наименование раздела программы	Содержание программного материала	Количество часов всего
1.(1)	Легкая атлетика	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4*50м. Развитие скоростных качеств.	1
2.(2)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.	1
3.(3)	Легкая атлетика	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1
4.(4)	Волейбол	Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.(у)	1
5.(5)	Волейбол	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
6.(6)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1
7.(7)	Волейбол	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола	1
8.(8-9)	Волейбол	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2
9.(10-11)	Волейбол	Спец.беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
10.(12-13)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
11.(14-15)	Волейбол	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2
12.(16)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1
13.(17)	Баскетбол	Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1
14.(18)	Баскетбол	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди	1
15.(19)	Баскетбол	Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.	1
16.(20-21)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления.	2

		Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	
17.(22-23)	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол3*3	2
18.(24-25)	Баскетбол	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
19.(26-27)	Баскетбол	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2
20.(28)	Гимнастика с элементами акробатики	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	1
21.(29)	Гимнастика с элементами акробатики	Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад в полушпагат (д) ; Подъем переворотом в упор толчком двумя (м); подъем переворотом на н/ж (д) ; Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д).	1
22.(30)	Гимнастика с элементами акробатики	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м). Стойка на голове с согнутыми ногами (м); мост из положения стоя с помощью (д) Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах. Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).	1
23.(31)	Гимнастика с элементами акробатики	Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д). Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
24(32)	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.	1
25.(33)	Легкая атлетика	Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1
26.(34)	Легкая атлетика	О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.	1

Учебно – методическое обеспечение:

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 6-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. А.П. Матвеев. Физическая культура.8-9-й классы : учебник для общеобразовательных учреждений .Учебник написан в соответствии с Примерной программой "Физическая культура" с соблюдением требований, заложенных в

стандартах второго поколения, и программой А. П. Матвеева "Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни". 2011 год Москва «Просвещение».

3. Рабочая программа «Физическая культура 5 – 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение», 2012;

4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2010).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ урока	Тема раздела/урока	Дата проведения (план)
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
6	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
13	Контрольные упражнения.	
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	
23	Режим дня. Открытый урок.	
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	
28	Личная гигиена. Открытый урок.	
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые	

	эстафеты.	
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
34	Контрольные упражнения. Открытое занятие.	

Учебно – методическое обеспечение:

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ урока	Тема раздела	Дата
1	Техника безопасности, правила поведения в спортивном зале. Народные игры.	
2	Терминология, Снаряды и их устройство. Личная гигиена	
3	Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	
4	Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	
5	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
6	Гигиена и самоконтроль.	
7	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
8	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	
9	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	

10	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
11	Режим дня. Культурно массовая работа.	
12	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
13	Контрольные упражнения.	
14	Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	
15	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
16	Упражнения на развитие силы. Соревнование.	
17	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
18	Гигиена и самоконтроль. Открытый урок.	
19	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	
20	Упражнения на развитие ловкости и силы.	
21	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	
22	Упражнения на развитие ловкости и силы.	
23	Режим дня.	
24	Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	
25	Упражнения на развитие ловкости и силы.	
26	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
27	Упражнения на развитие быстроты и ловкости.	
28	Личная гигиена.	
29	Упражнения на развитие силы и выносливости.	
30	Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	
31	Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
32	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
33	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
34	Контрольные упражнения.	

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ урока	Тема раздела	Дата
1	Знакомство с основными правилами игры История возникновения игры	
2	Передвижение, прыжки, остановки и повороты	
3	Ловля мяча летящего на средней высоте, высоко, низко	

	Ловля мяча одной рукой.	
4	Передача мяча двумя руками от груди, сверху снизу и от пола	
5	Передача мяча одной рукой от плеча, сверху, снизу.	
6	Бросок одной рукой от плеча в прыжке снизу и «крюком»	
7	Бросок двумя руками: снизу, сверху, от груди.	
8	Ведение мяча: низкое, высокая.	
9	Финты без мяча, с мячом. Ложная передача	
10	Ложный бросок, ложное ведение	
11	Заслон статический: бросковый на проход	
12	Заслон подвижной	
13	Защита: стойка, передвижение, перехват	
14	Защита: вырывание, выбивание, накрывание, финты	
15	Нападение. Быстрый прорыв	
16	Позиционное нападение	
17	Нападение с использованием высокорослых центровых игроков. Одним центровым	
18	Нападение с двумя центровыми	
19	Непрерывное нападение со сменой мест	
20	Нападение без центрового игрока	
21	Нападение против зонной защиты	
22	Нападение против прессинга	
23	Групповое действие. Передача и рывок в корзине	

24	Бросок, проход из-за заслона наведением. Передача после прохода	
25	Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего	
26	Взаимодействие центрального игрока, игрока задней линии, крайнего нападающего	
27	Взаимодействие центрального игрока и двух игроков задней линии	
28	Взаимодействие центрального игрока и двух крайних нападающих	
29	Защита. Командные действия. Личная защита	
30	Зонная защита	
31	Зонный прессинг	
32	Смешанная защита.	
33	Подстраховка, переключение, проскальзывание «ловушка», «треугольник отскока»	
34	Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей	

Учебно – методическое обеспечение:

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., А. Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2014
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2013
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011