

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА КУРГАНА

«СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23»

Принята на заседании  
методического совета  
от «12» мая\_ 2022г.  
протокол № 4\_\_



Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ№23»  
Лоськов С.Е.  
приказ от «12» мая\_ 2022 г.  
№ \_ 94/1\_\_

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно-спортивной направленности

« Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ушакова Ксения Александровна , педагог  
дополнительного образования

г. Курган, 2022

## *1.Комплекс основных характеристик программы*

### **1.1.Пояснительная записка**

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта как важной основой оздоровления нации.
Отличительные особенности программы	Основной принцип заключается в том, что составленная программа является поддержкой основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Также в программе прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности. Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.
Адресат программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адресована обучающимся 5-9 классов.
Срок реализации (освоения) программы	Курс рассчитан на один год обучения. Один раз в неделю по одному часу.
Объем программы	34 часа.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: групповые и индивидуальные формы– теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры; - занятия оздоровительной направленности; - праздники; - соревнования; - эстафеты; - домашние задания.  Секцию могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.  Очная форма обучения. Данный курс программы рассчитан на обучение 11-16-летних учащихся . Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 ч, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	У обучающихся будет возможность для участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Программа может быть освоена детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с заболеваниями эндокринной системы.
Наличие талантливых детей в объединении	Одаренные дети получают возможность участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах .
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год,
<b>1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты</b>	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p><b>Целью</b> является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.</p> <p>Достижение этой цели обеспечивается решением следующих <b>задач</b>:</p> <p>1. Образовательных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;</li> <li>• Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;</li> </ul> <p>2. Воспитательных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.</li> </ul> <p>3. Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;</li> <li>• Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;</li> <li>• Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;</li> <li>• Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;</li> <li>• Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.</li> </ul> <p>В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической</p>

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.

### **Планируемые результаты подготовки обучающихся**

#### **ЗНАТЬ:**

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции.
- Основные способы и особенностях движения и передвижений человека.
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем.
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки.
- О причинах травматизма и правилах их предупреждения.
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

#### **УМЕТЬ:**

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики.
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости.
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры.
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом.
- Использовать различные тактические действия.

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры.
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- Представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- Знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
- Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.
- Уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях.
- Выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.
- Выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей).
- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.
- Освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами.

**1.3.Рабочая программа**

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план	№ п/п	Наименование образовательной программы дополнительного образования	Количество часов
	1.	Теоретические сведения	В процессе
	2.	Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики).	9
	3.	Тактическая подготовка (на основе лёгкой атлетики).	9
	4.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).	9
	5.	Участие в соревнованиях	7
<b>ИТОГО:</b>			<b>34</b>

### Календарный учебный график

№ п/п	Компоненты КУГ	1 год обучения
1.	Количество групп	1
2.	Начало учебного года	01.09.2022 г.
3.	Окончание учебного года	31.05.2023 г.
4.	Продолжительность учебного года	34 учебных недели
5.	Режим занятий	1 раз в неделю
6.	Стартовый мониторинг	Сентябрь 2022 г.
7.	Итоговый мониторинг	Май 2023 г.

Содержание программы

#### Раздел 1. Теоретический

**Основы знаний.** История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Характеристика двигательных качеств. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Знание процессов происходящих в организме под влиянием физических упражнений. Самоконтроль. Гигиена спортсмена и закаливание.

## **Раздел 2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)**

### **Общая физическая подготовка**

**Упражнения для развития выносливости.** Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

## **Раздел 3. Техническая подготовка (на основе лёгкой атлетики)**

**Техника спринтерского бега.** Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; бег с ускорением до 30 м; бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; бег на 30 метров на результат.

**Техника бега на длинные дистанции.** Бег в чередовании медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

## **Раздел 4. Спортивные игры**

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; учебная игра.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; учебная игра.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Учебная игра.

**Раздел 5. Участие в соревнованиях**

Контрольные тесты и испытания. Соревновательная деятельность.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>2</b>		
1.	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике, баскетболу, волейболу и футболу.	2		
<b>Раздел 2. Физическая подготовка (на основе лёгкой атлетики)</b>		<b>9</b>		
2.	Упражнения для развития выносливости. Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения с тренажёрами, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения проводимые по методу круговой тренировки.	3		
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с	3		



		<p>элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.</p> <p>Упражнения для развития гибкости: Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.</p>			
	4.	<p>Упражнения на развитие силовой выносливости: Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.</p>	3		
	<b>Раздел 3. Техническая подготовка (на основе легкой атлетике)</b>		<b>10</b>		
	5.	<p>Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега.</p>	2		
	6.	<p>Бег в чередовании медленного на средний темп.</p>	1		
	7.	<p>Бег с изменением темпа.</p>	1		
	8.	<p>Бег на 30 м</p>	1		
	9.	<p>Бег на 100 м</p>	1		
	10.	<p>Бег на 1-3 км.</p>	1		

11.	Бег на 30м;100м на результат	1		
12.	Бег по сложно пересеченной местности.	1		
13.	Бег в равномерном темпе 1 км на время.	1		
<b>Раздел 4. Спортивные игры</b>		<b>9</b>		
<b>Тема 1. Баскетбол</b>		<b>3</b>		
14.	Стойки, передвижения, остановки.	1		
15.	Ведение и броски мяча правой и левой рукой.	1		
16.	Учебная игра.	1		
<b>Тема 2. Футбол</b>		<b>3</b>		
17.	Удары по неподвижному и катящему мячу.	1		
18.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъёма и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	1		
19.	Учебная игра.	1		
<b>Тема 3. Волейбол</b>		<b>3</b>		
20.	Стойка игрока (верхняя, средняя, нижняя).	1		
21.	Верхняя и нижняя подача мяча.	1		
22.	Учебная игра.	1		
<b>Раздел 5. Участие в соревнованиях</b>		<b>4</b>		
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>		

## 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.,
Каникулы	с 29.12.2022 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 28.05.2023 г.,
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Сроки, периодичность проведения текущего контроля - 1 раз в месяц.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Требование к материально-техническому оснащению программы
1.	Баскетбольные щиты с кольцами
2.	Баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи
3.	Фишки
4.	Эстафетные палочки
5.	Набивные мячи
6.	Гимнастические скамейки
7.	Перекладина
8.	Гимнастические маты
9.	Гантели
10.	Секундомер
11.	Теннисные мячи

Информационное обеспечение

Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011. Видеофильмы, видеоролики.

Методические материалы

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

3. Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.
4. Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.
5. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста». М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.

Оценочные материалы

**Контрольные нормативы**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00
5	Бег 500м. мин.	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Прыжок на скакалке, 15 сек., раз	34	32	30	38	36	34
5	Метание теннисного мяча на дальность, м	25	22	19	22	19	16

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
6	Бег 30 м, секунд	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
6	Бег 1000м.мин.	4,20	4,45	5,15	4.45	5.10	5.30
6	Бег 500м. мин.	2.00	2.20	2.40	2,20	2,40	3,00
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин.	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Подтягивание на высокой перекладине	7	4	1	20	11	4
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	14+	6	2-	16+	9	5-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	48	46	44
6	Метание теннисного мяча на дальность, м	28	25	23	25	23	20
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10

7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Пръжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек., раз	46	44	42	52	50	48
7	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	26	28	26	24

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
8	Бег 500м. мин.	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
8	Бег 2000 м, мин.	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20

8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	56	54	52	62	60	58
8	Метание теннисного мяча на дальность, м	34	31	28	30	27	25

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 3*10 м, сек.	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
9	Бег 30 м, секунд	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
9	Бег 1000м.мин.	3,40	4,10	4,40	4.10	4.40	5.10
9	Бег 500м. мин.	1.35	2.05	2.25	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин.	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек., раз	58	56	54	66	64	62
9	Метание теннисного мяча на дальность, м	40	35	32	35	32	30

Список литературы

1. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
3. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
4. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
5. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
6. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов и др.- М.: Издательский центр «Академия», 2004
7. Столбов, В. В. История физической культуры и спорта / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 424 с.
8. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
9. Федотова, Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. - М.:
10. СпортАкадемПресс, 2003. - 224 с
11. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.
12. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие/ Е.С. Черник - М.: учебная литература, 1997. – 320с.
13. Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / З.М. Зарипова, И.М. Хамитов, 2003- 161с.