

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Фёдоровская основная школа им. Л.В. Виноградова»
Ясногорского района Тульской области

Рассмотрено
на педагогическом совете
МОУ «Фёдоровская ОШ»
Протокол № 1 от 30.08.2017г.

«Утверждаю»

директор

МОУ «Фёдоровская ОШ»



М.С. Чепанова

Приказ № 42 от 31.08.2017г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Мир спортивных игр»**

Учитель: Веренич О.В.

Квалификационная категория: I

д. Фёдоровка, 2017 г.

Пояснительная записка

Специфика внеурочной деятельности заключается в том, что в условиях общеобразовательного учреждения ребёнок получает возможность подключиться к занятиям по интересам, познать новый способ существования – безоценочный, при этом обеспечивающий достижение успеха благодаря его способностям независимо от успеваемости по обязательным учебным дисциплинам.

Внеурочная деятельность опирается на содержание основного образования, интегрирует с ним, что позволяет сблизить процессы воспитания, обучения и развития, решая тем самым одну из наиболее сложных проблем современной педагогики. В процессе совместной творческой деятельности учителя и обучающегося происходит становление личности ребенка.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению в МОУ «Фёдоровская ОШ» представлена программой «Мир спортивных игр».

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- основной образовательной программой основного образования МОУ «Фёдоровская ОШ».

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственной человеку. Игра может быть средством самопознания, развлечения, отдыха, средством физического и общего социального воспитания, средством спорта. Игры являются сокровищницей человеческой культуры. Огромно их разнообразие. Они отражают все области материального и духовного творчества людей. Естественно, что изучением игр занимались и занимаются многие отрасли знаний: история, этнография, антропология, педагогика, теория и методика физического воспитания и др.

Игры, используемые для физического воспитания, очень разнообразны. Их можно разделить на 2 большие группы: подвижные и спортивные. Спортивные игры - высшая ступень развития подвижных игр. Они отличаются от подвижных едиными правилами, определяющими состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь и др., что позволяет проводить соревнования различного масштаба. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

В игровой деятельности детей объективно сочетаются два очень важных фактора: с одной стороны, дети включаются в практическую деятельность, развиваются физически, привыкают самостоятельно действовать; с другой стороны — получают моральное и эстетическое удовлетворение от этой деятельности, углубляют познания окружающей их среды. Все это в конечном итоге способствует воспитанию личности в целом. Таким образом, игра — одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» составлена на основе учебной программы по предмету «Физическая культура» с учётом индивидуальных особенностей, возрастных категорий и интересов учащихся 5-9 классов. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятия 1,5 часа. Программа рассчитана на 35 занятий. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий.

Программа включает следующие разделы: волейбол, баскетбол, зимние спортивные игры, футбол, бадминтон.

Цель программы: расширить кругозор и познавательный интерес учащихся, организовывать содержательный досуг, содействовать всестороннему развитию личности, формировать у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии.

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

В программе использованы методы и формы обучения:

1. словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
2. наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
3. методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный)
 - Групповые, игровые, фронтальная, индивидуальная формы работы.
 - Самостоятельные занятия.

В программе предусмотрены современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии.

Прогнозируемые результаты реализации программы

В области **личностных** планируемых результатов будут формироваться УУД:

- установка на здоровый образ жизни;
- гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- сознание ответственности человека за общее благополучие;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов
- воспитание толерантности;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях;
- гуманистические и демократические ценности многонационального российского общества.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий кружка;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий кружка в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития подвижных игр разных народов, характеристика их роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление подвижных игр как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при изучении игр, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки, способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Оздоровительные результаты:

- 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Программа внеурочной деятельности «Мир спортивных игр» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов.

На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития различных видов спорта, даются основы техники, тактики, правил игры.

На практических занятиях обучающиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр, методикой обучения других правил игры. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
 - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
 - доступности и наглядности;
 - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
 - сознательности и активности;
 - взаимопомощи.

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила техники безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид. Личная гигиена спортсмена. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игр и содержание инвентаря.

Повторение правилами игры в волейбол, баскетбол, зимних спортивных игр, футбол, бадминтон. Содержание инвентаря и уход за ним.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками).

Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игр. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приемов, имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке.

Ознакомление с движением рук, ног без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения. Развитие быстроты реакции.

5. Техническая подготовка.

Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой; удары по мячу ногами и руками на разную высоту с последующей его ловлей; удары по воротам; подачи и передачи мяча; броски в кольцо.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов, подач, передач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

7. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: турнир по волейболу, баскетболу, зимних спортивных игр, футболу, бадминтон. Применение всех полученных знаний, навыков, приемов в играх.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.

3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:

- индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
- доступности и наглядности;
- прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
- сознательности и активности;
- взаимопомощи.

Волейбол

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Баскетбол

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча

двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Лыжные гонки

Организирующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижение на лыжах ступающими и скользящими шагами.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъёмы ступающими и скользящими шагами.

Торможение падением.

Конькобежный спорт

Обучение катанию на коньках; игры на льду.

Хоккей: правила игры, отработка элементов игры.

Подвижная игра «Маршевые салки».

Подвижная игра «Трудная дорога».

Футбол 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.

Бадминтон

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка

Календарно-тематическое планирование кружка «Мир спортивных игр»

№	Тема занятия	Количество часов	Дата	Примечание
Волейбол (6 ч)				
1	Знакомство с местом проведения занятий, техникой безопасностью в спортивном зале, на спортивной площадке. О.Р.У. Техника нападения. Действия без мяча. Учебная игра. Подвижная игра «Мяч соседу».	1		
2	Беседа о роли занятий физическими упражнениями, требования к одежде, соблюдение гигиенических требований, ходьба с чередованием бега. О.Р.У. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Учебная игра. Подвижная игра «Вышибалы»	1		
3	Ходьба и бег врассыпную. О.Р.У. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Учебная игра.	1		
4	Ходьба и бег с изменением направления движения. О.Р.У. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Учебная игра. Игра малой подвижности «Тихо-громко»	1		
5	Беседа о правильной осанке и её значении для здоровья. Бег с сохранением правильной осанки, прыжки на двух ногах с	1		

	продвижением. О.Р.У. Упражнения в перебрасывании мяча в шеренгах. Техника защиты. Блокирование. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».			
6	Беседа «Режим дня. Утренняя гимнастика». О.Р.У., прыжки на месте на двух ногах. Взаимодействие игроков передней линии при приеме. Учебная игра.	1		
Баскетбол (6 ч)				
7	Повторение режима дня, ходьба и бег с переступанием через предметы, О.Р.У. Основы техники и тактики. Техника передвижения. Учебная игра. Эстафеты с мячами.	1		
8	Ходьба и бег врассыпную, О.Р.У. Упражнения в подлезании под скакалку и равновесии. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Учебная игра. Эстафеты.	1		
9	Беседа о значении физических упражнений в режиме дня для здоровья учащегося. Ходьба по линии, бег с изменением направления, О.Р.У. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Учебная игра. Игра малой подвижности «Эхо»	1		
10	Повороты переступанием, бег в чередовании с ходьбой, О.Р.У. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
11	Ходьба боком приставным шагом, бег парами, О.Р.У. со скакалками, прыжки через длинную качающуюся скакалку. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1		
12	Беседа о влиянии на учёбу нарушений режима дня. Ходьба по линии, бег в быстром темпе, О.Р.У. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра.	1		
Зимние спортивные игры				
Лыжные гонки (4 ч)				
13	Разминка, техника безопасности на снегу. Поход в лес. Прокладка	1		

	трассы.			
14	Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!». О.Р.У. Катание со склонов.	1		
15	Организующие команды и приёмы: «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». О.Р.У. Передвижение на лыжах. Торможение упором, плугом. Подвижная игра «Маршевые салки».	1		
16	Способы переноски лыж на плече и под рукой; при передвижение в колонне с лыжами. О.Р.У. Соревнование лыжников школы. Подвижная игра «Трудная дорога».	1		
Конькобежный спорт (4 ч)				
17	Техника безопасности и правила поведения на льду. О.Р.У. Обучение катанию на коньках. Скольжение на обоих коньках с попеременным отведением ног назад и переносом веса на опорную ногу.	1		
18	Беседа «Первая помощь при обморожении». О.Р.У. Скольжение на обеих ногах, стоя в посадке. Игры на льду. Игра «Салки».	1		
19	О.Р.У. Катание в парах, тройками. Свободное катание на коньках. Фигурное катание.	1		
20	Беседа «Знаменитые фигуристы России». О.Р.У. Эстафеты на льду.	1		
Хоккей (3 ч)				
21	О.Р.У. Правила игры, отработка элементов игры.	1		
22	О.Р.У. Учебная игра.	1		
23	О.Р.У. Соревнование команд.	1		
Футбол (6 ч)				
24	Ходьба и бег по кругу, враспынную с остановкой по сигналу, О.Р.У. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Остановки, ускорения Техника передвижения. Учебная игра.	1		

25	Ходьба и бег с измен. темпа движения, попеременное подпрыгивание на левой и правой ноге, О.Р.У. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра.	1		
26	Беседа о здоровом образе жизни. Ходьба и бег парами, ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия, перестроение, О.Р.У. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Учебная игра.	1		
27	Построение, игра «Найди своё место», ходьба и бег в медленном темпе, О.Р.У. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Учебная игра.	1		
28	Построение и перестроение в круг, О.Р.У. Упражнения в равновесии и прыжках, ходьба по скамейке со скоком. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Учебная игра.	1		
29	Ходьба и бег с изменением направления, упражнения в попеременных прыжках на левой и правой ногах, О.Р.У. с мячами, ходьба по скамейке с ударами мяча о пол. Групповые действия. Тактика вратаря. Учебная игра.	1		
Бадминтон (4 ч)				
30	Ходьба и бег парами, бег змейкой, О.Р.У., висы стоя. Инструктаж по технике безопасности. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений. Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Игра «Будь ловким».	1		
31	Беседа «Историю бадминтона и выдающиеся отечественные спортсмены». Ходьба и бег парами, бег змейкой, О.Р.У. Подача открытой и закрытой стороной ракетки. Далёкий удар с замаха сверху. Игра «Поймай мяч».	1		
32	Викторина по теме «Значение здорового образа жизни», О.Р.У., упр. в равновесии. Плоская подача. Короткие удары. Игра «Листок на ладони».	1		
33	Ходьба, бег змейкой, О.Р.У. Соревнование команд.	1		

Туристическая подготовка (2 ч)				
34	Техника безопасности при походе в лес. Подготовка к соревнованию «Зарница». Общие сведения. Бег по маршруту. Ориентирование по карте, на местности.	1		
35	Поход в лес. Игра «Зарница».	1		

Материально-техническое обеспечение.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

- Дидактические материалы по основным разделам.
- Мультимедийный компьютер.
- Скамейка гимнастическая.
- Мячи: футбольный, баскетбольный, волейбольный, малый мяч (мягкий), набивной, волан.
- Лыжи.
- Коньки.
- Клюшки.
- Шайба.
- Ракетки для бадминтона.
- Скакалки гимнастические.
- Стойки волейбольные универсальные.
- Волейбольная сетка.
- Секундомер.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей)/ Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012.-213 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. М.: Знание, 1987.
3. Спортивные игры / Под ред. Ю. И Портных. - М.: ФиС, 1975.

4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов \ В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2004.