

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Кулаевская средняя общеобразовательная школа
Пестречинского муниципального района РТ»



Рабочая программа секции
«Волейбол»
2023 – 2024 уч.г.

Составитель:
Сергеев В.А, учитель физической культуры

1. Краткая информационная справка

Сведения об авторе:

Сергеев Виктор Андреевич - учитель физической культуры.

Стаж работы – более 35 лет, первой квалификационная категория.

Информация о программе:

Тип программы – модифицированная.

Направление деятельности - физкультурно – спортивное.

Уровень освоения – краткосрочный.

Возрастной диапазон – средний школьный возраст.

Физкультуре и спорту придается большое общественно – воспитательное значение. Занятия физической культурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно –сосудистой, дыхательной систем, опорно–двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным влияниям внешней среды, содействуют повышению общего культурного уровня. Отличительной особенностью данной программы является то, что наряду с общей физической подготовкой учащихся, проведением занятий по теории спорта, учащиеся будут выступать волонтерами по пропаганде здорового образа жизни, готовить презентации к своим выступлениям, использовать материалы из сети Интернет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу воспитанниками контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель:

Содействие физическому развитию воспитанников, воспитанию гармонично развитых, стойких защитников Родины, привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, подготовка к выполнению нормативов.

Задачи:

реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основной принцип работы кружка по волейболу — выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Занятия в кружке проводятся по 1,5 часа 3 раза в неделю по годичной программе.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в кружке с самостоятельной работой, которая предлагается детям в виде заданий, разработанных руководителем кружка совместно с воспитанниками.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Требования к уровню подготовки

ЗНАТЬ:

влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

основы методики обучения и тренировки по волейболу.

правила игры;

технику и тактику игры в волейбол;

строевые команды;

методику судейства учебно – тренировочных игр;

общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

осуществлять судейство соревнований по волейболу;

работать с книгой спортивной направленности;

самостоятельно составлять выступления и презентацию в них;

Формы учебно-тренировочной работы

Формы организации занятий:

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в волейбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей урока.

Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка должен систематически следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классными руководителями. Он должен привить навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе.

Вся воспитательная работа в кружке волейбола осуществляется в соответствии с планом воспитательной работы.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию: годовой план, график прохождения программного материала, планы на месяц, журнал учета работы, посещаемости.

Основные методы работы.

Методы и приемы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для футбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника функционального бега).

Оценка результатов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

Учебно - тематический план занятий

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4	5
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	
2	Сведения о строении и функциях организма	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	
5	Правила игры в волейбол	1	1	
6	Места занятий и инвентарь	1	1	
7	Общая и специальная физическая подготовка	17	1	15
8	Основы техники и тактики игры	40	1	38
9	Контрольные игры и соревнования	5	1	4
10	Контрольные испытания	2	—	2
11	Экскурсии и посещение соревнований, выступления с презентацией	2	2	2
	Итого:	72	11	61

Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

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

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

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

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

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

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

Практические занятия

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

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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

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

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

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

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину. Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Ходьба на лыжах. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

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

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

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление

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

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

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

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

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

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

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного

мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной сетки. Удары выполняются правой и левой рукой с максимальной силой.

Практические занятия.

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

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

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

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

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

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

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче).

Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

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

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи

(при обманных действиях).

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

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

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

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6Х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	32	40
6	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, сидя (м)	4,0	5,0
7	Метание набивного мяча массой 1кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м)	6,0	8,0

Техническая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)	Количественный показатель
1	Верхняя передача на точность из зоны 3(2) в зону 4	4
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены	4
3	Подача верхняя прямая в пределы площадки	3
4	Прием мяча с подачи и первая передача в зону 3	3
5	Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий)	6
6	Нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах	3

Экскурсии, посещение соревнований. Экскурсии. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

№ п/п	Тема занятия	Форма контроля			
		Лекция	Практика	Лабораторная	Индивидуальная работа
I	ОРУ и подвижные игры. Обучение стойкам и перемещениям. Ознакомление с верхней передачей мяча на месте.				
II	Обучение верхней передаче мяча на месте и в движении. П/игра.				
III	Обучение верхней передаче мяча в движении. Ознакомление с нижней передачей мяча на месте.				
IV	Обучение нижней передаче мяча на месте и в движении.				
V	Обучение верхней и нижней передаче мяча в движении. Ознакомление с нижней прямой передачей.				
VI	Обучение нижней прямой подаче. Ознакомление с нижней боковой подачей.				
VII	Обучение нижней боковой подаче. Ознакомление с верхней прямой подачей.				
VIII	Обучение верхней прямой подаче. Ознакомление с техникой нападающего удара.				
IX	Обучение технике нападающего удара. Обучение основам командной тактики.				
X	Обучение основным системам игры. Учебно-тренировочная игра.				

Календарно- тематический план

№ п/п	Тема	Дата проведения	
		По плану	фактически
1	История развития современного волейбола и тенденции его развития. Сущность и хар-ка игры.		
2	Обучение стойкам, перемещениям, ост. Обучение технике верхней передачи мяча на месте		
3	Обучение верхней передаче мяча в движении. Обучение технике нижней передаче мяча на месте		
4	Обучение нижней передаче мяча в движении. Обучение нижней прямой подаче		
5	Обучение нижней боковой подаче. Совершенствование передач мяча		
6	Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование нижней подачи. Учебная игра		
7	Обучение прямому напад. Удару и одиночному блокированию. Учебная игра		
8	Совершенствование нападающего удара и одиночного блокирования. Ознакомление с системами игры в напад. И защите		

Методическое обеспечение программы

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

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|-------------------------------|-------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 2 шт. |
| 2. Стойки волейбольные | - 2 шт. |
| 3. Гимнастическая стенка | - 2 пролета |
| 4. Гимнастические скамейки | - 2 шт. |
| 5. Гимнастические маты | - 6 шт. |
| 6. Скакалки | -15 шт. |
| 7. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 5 штук |
| 9. Мячи волейбольные | - 8 шт. |
| 10. Рулетка | -1 шт. |
| 11. Компьютерная техника | -1 шт. |
| 13. Литература: | |

Литература.

№ п/п	Авторы, название учебника	Издательство	Год издания
1.	Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева «Психология физической культуры и спорта»	Омск, «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»	2004
2.	А.В. Беляев, Ю.Д. Железняк, М.В. Савин «Волейбол»	Москва, «Физкультура, образование и наука»	2000
3.	Ю.Д. Железняк «120 уроков по волейболу»	Москва	2000
4.	Ю.Д. Железняк «К мастерству в волейболе»	Москва, «Физкультура и спорт»	1978
5.	Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе: пособие для учителя»	Москва, «Посвящение»	1989
6.	Ю.Д. Железняк «Юный волейболист»	Москва, «Физкультура и спорт»	1988
7.	А.В. Ивойлов «Волейбол»	Ленинград, «Вышэншая школа»	1979
8.	Т.С. Игнатенко, «Развитие прыгучести у волейболистов»	Ухта « Ухтинский государственный технический университет»	2006
9.	Е.С. Савинов «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения» Начальная школа 4-е издание переработанное	Москва, «Посвящение»	2012
10.	В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания» 1 - 11 классы	Москва, «Просвещение»	2000
11.	А. Ю. Патрекеев «Подвижные игры»	издательство «ВАКО» https://www.bookvoed.ru/book?id=3315605	2007
12.	И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова «Здоровьесберегающие технологии»	Москва, Илекса http://www.flip.kz/catalog?prod=27696 , https://multiurok.ru/blog/zdorov-iesbierieghaiushchiie-tiekhnologhii-v-piedaghoghikie.html	2004
13.	Д.В. Григорьев, «Внеурочная деятельность школьников Методический конструктор»	Москва «Просвещение»	2010
14.	Н.И. Дереклеева, «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы»	Москва, «ВАКО» https://www.labirint.ru/books/44776/	2007
15.	В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе»	Москва «Вако» https://bookmix.ru/book.phtml?id=482467	2004

