
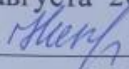


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская основная общеобразовательная школа»
Чистопольского муниципального района

Рассмотрена
на заседании ШМО
Протокол № 1 от
«29» августа
2023г. 
(Гурьева М.А.)

Согласована
Заместитель директора по УР
«29» августа 2023г.

(Николаева З.М.)

Утверждена
и введена в действие
приказ № 89 от
«29» августа 2023г.
Директор
(Ефимова И.Н.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности
«Волейбол»

срок реализации программы: 1 год (5-9-е классы)

Разработчик программы: Зайнуллин Г.Ф, учитель физической культуры.

2023 -2024 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	1
Введение	2
Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности	3
Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий	4
Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности	5
Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности	6
Календарно-тематическое планирование	7
Список использованной литературы	8

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» разработана в соответствии с правовыми и нормативными локальными актами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644.
- Основной образовательной программой основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения, утверждённой приказом МБОУ «Александровская ООШ»
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”.
- Положением об организации внеурочной деятельности учащихся в МБОУ «Александровская ООШ». Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189.

Данная программа имеет спортивную направленность и предназначена для реализации внеурочной деятельности обучающихся в 6-7 классе.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

1. Закон РФ «Об образовании» (в действующей редакции);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897, зарегистрированного в Министерстве юстиции РФ 01 февраля 2011 года № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
3. письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
4. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
5. Федеральный государственный образовательный стандарт;
6. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Введение

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 6-7 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Пионербол, Баскетбол одни из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Они включены в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в Пионербол, Баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия спортом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игры требуют от занимающихся максимального проявления 3 физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игры представляют собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению пионербола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в Пионербол, Баскетбол, развитию физических способностей.

На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растёт заболеваемость учащихся. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта и печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья учащихся в нашем лицее, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» для учащихся 5 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье учащихся.

В программе отражены основные **принципы** спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы внеурочной деятельности

Цель программы «Спортивные игры»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Спортивные игры » предназначена для обучающихся 6-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю в количестве 70 часов в год. Из них на пионербол отводится 36 часов, 34 часов на баскетбол с чередованием данных видов.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 45 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия

Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия

Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия

Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

проговаривать последовательность действий;

уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать 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 учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

По итогам реализации программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Спортивные игры» учащиеся должны знать:

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

и должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильными ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» учащиеся смогут узнать:

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

и смогут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство по пионерболу, волейболу и баскетболу.

**Календарно - тематическое планирование спортивной секции
«Спортивные игры».**

№	Тема занятий	Кол – во часов	Элементы содержания.	Дата проведения	
				план	факт
1	Спорт игры	2	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойки игрока. Передвижения в стойке. Подвижные игры: «Вышибалы», «Мяч вверх».		
2	Баскетбол	2	ОРУ. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Правила игры в баскетбол. Держание мяча. Дриблинг на месте и в шаге.		
3	Пионербол волейбол	2	ОРУ. Правила игры. Переходы. Стойки игрока. Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Игра «два мороза».		
4	Баскетбол	2	ОРУ .Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении.		
5	Пионербол волейбол	2	ОРУ. Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Броски через сетку, подачи.		
6	Баскетбол	2	ОРУ. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Передача мяча двумя руками от груди на месте в парах		
7	Пионербол волейбол	2	ОРУ. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Броски через сетку, подачи. Нападающий бросок через сетку из 2 и 4 зоны.		
8	Баскетбол	2	ОРУ .Остановка прыжком. Броски мяча двумя руками от груди с места; Передача мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча.		
9	Баскетбол	2	Различные ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места.		
10	Пионербол волейбол	2	Различные передачи и броски в парах на месте и в движении, броски с заданиями. Нападающий бросок через сетку. Игра «Бездомный заяц».		
11	Баскетбол	2	Ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.		
12	Пионербол волейбол	2	Опрос по правилам игры. Игра «Три касания». Нападающий бросок через сетку, ловля мяча после нападающего броска. Подача, ловля после подачи. Игра «Два мороза».		
13	Баскетбол	2	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Дриблинг на месте правой и левой ногой. Остановки передачи внутренней частью стопы.		
14	Пионербол	2	Подготовка к турниру. Техника атаки. Пионербол. Игра «Мяч вверх»		
15	Баскетбол	2	ОРУ. Броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.		

16	Пионербол волейбол	2	Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Обучение нападающему броску через сетку. Обучение передаче снизу 2 руками. Игра в пионербол.		
17	Баскетбол	2	Правила формирования команд. Виды бросков. Броски со средней дистанции. Учебная игра мини-баскетбол.		
18	Пионербол волейбол	2	Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны. Передачи сверху и снизу 2 руками. Игра «Вышибалы».		
19	Баскетбол	2	ОРУ. Броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра по желанию учащихся.		
20	Пионербол волейбол	2	Правила формирования команд. Виды подач. Броски мяча двумя руками. Игра «Передал, садись». Игра в пионербол.		
21	Баскетбол	2	ОРУ. Передвижения в стойке. Ведение мяча на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Различные варианты передач в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
22	Пионербол волейбол	2	Передвижения в стойке. Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи.		
23	Баскетбол	2	Различные ведения с изменением скорости и направления, броски мяча двумя руками от груди с места в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
24	Пионербол волейбол	2	Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой ч/з сетку, ловля мяча с подачи. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, ловля после нападающего броска.		
25	Баскетбол	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Броски по кольцу на 2 шага. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
26	Баскетбол	2	Различные ведения с изменением скорости и направления, броски мяча двумя руками от груди с места в парах. Различные варианты передач в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
27	Пионербол волейбол	2	Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Нападающий бросок из 2 и 4 зоны, через 3, ловля после нападающего броска. Игра в пионербол.		
28	Баскетбол	2	ОРУ. Броски со средней дистанции, штрафные броски, бросок в два шага в корзину, вырывание и выбивание мяча. Игра «Вышибалы».		
29	Пионербол	2	Нападающий бросок через сетку, ловля мяча после нападающего броска. Поддача, ловля после подачи. Игра по упрощенным правилам.		
30	Баскетбол	2	Различные ведения с изменением скорости и направления, броски мяча двумя руками от груди с места в парах. Различные варианты передач в парах. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.		
31	Пионербол волейбол	2	Броски мяча двумя руками. Передачи в парах и тройках на месте и с перемещением. Поддача из-за головы 1 рукой через сетку, ловля мяча с подачи. Подвижная игра с элементами волейбола «Летучий мяч».		
32	Баскетбол	2	Различные ведения с изменением скорости и направления, броски мяча двумя руками от груди с места в парах. Различные варианты передач в парах. Учебно-тренировочная игра в мини-баскетбол.		
33	Пионербол волейбол	2	Обучение технике верхней передачи мяча над собой в определенных условиях. Развитие координационных способностей при выполнении верхней передачи мяча над собой. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Нижняя прямая поддача с 3-6 м. Учебно – тренировочная игра.		
34	Баскетбол	2	Итоговое занятие, подвижные игры на свежем воздухе.		

35	Пионербол волейбол	2	Итоговое занятие, подведение итогов, подвижные игры на свежем воздухе.		
ИТОГО:		70			

Список использованной литературы:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов д.пед. н.В.И.Лях, к.пед.н. А.А.Зданевич М. «Просвещение».

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-3-е изд.- М.: Просвещение,2016.

Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / под ред. М.Я.Виленского.-4-е изд.-М.: Просвещение,2015.

Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-3-е изд.- М.: Просвещение,2015.

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень/ В.И.Лях.-2-е изд.-М.: Просвещение,2015.

Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И.Лях.-3-е изд., перераб. и доп.-М.: Просвещение,2014..

Рабочая учебная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.) .