

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 29 г.Томска

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
МАОУ гимназии №29 г. Томска
Протокол № 01 от «28» августа 2024 г.
Председатель _____ С.В. Шаболина
«28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА и введена в действие
приказом № 311 от «28» августа 2024 г.
Директор МАОУ гимназии № 29 г.Томска
_____ С.В. Шаболина
«28» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОФП»**

Срок реализации программы:

1 год

Адресат программы:

обучающиеся 12-17 лет

Разработчик программы:

Прудников А.М., учитель физической
культуры

2024г.

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП» - физкультурно-оздоровительная.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

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 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.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней 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.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации формируется расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, укрепляется здоровье, физическое развитие и повышается работоспособность учащихся. Создается представление об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет. На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Уровень освоения - базовый.

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы

Воспитательные:

- воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

Развивающие:

- развитие преимущественно скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- развитие коллективизма, для успешной игры в баскетбол, волейбол, футбол;
- развитие морально-волевых качеств.

Обучающие

- обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»

Условия набора обучающихся в группу

Принимаются все желающие.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 12-17 лет. .

Состав группы — постоянный.

Наполняемость в группах составляет не менее 12 человек.

Объём и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» рассчитана на 1 год обучения, Объем занятий за учебный год – 170 часов (5 часов в неделю).

Режим занятий.

Продолжительность одного часа занятий составляет не более 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут. При такой нагрузке происходит оптимальное получение знаний и закрепление навыков. Занятия проводятся три раза в неделю в соответствии с утверждённым расписанием.

Формы обучения

Занятия по данной программе проходят в очной форме.

В процессе обучения используются следующие формы работы:

групповая - основная форма проведения занятий. Коллективная деятельность помогает сделать процесс обучения и воспитания более результативным, успешным;

индивидуальная - предусматривает работу с одарёнными детьми. Данная форма обучения результативна и на ранних этапах ознакомления с предметом, т.к. учащиеся поступают в группы с разным уровнем подготовки.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

- Словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов.
- Практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.
- Соревновательный.

Формы проведения занятий

Практические и комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую (беседу, инструктаж, анализ) и практическую части.

Требования к физкультурно-спортивному занятию.

В процессе обучения необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

В этой связи педагог должен умело переходить от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости.

Для этого на занятиях должны постоянно применяться обще- и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

Материально — техническое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии

и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

Ресурсное обеспечение реализации программы

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр)

К – полный комплект (для каждого обучающегося)

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на 2-х человек)

Таблица 1

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2. Демонстрационные печатные пособия			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3. Экранно-звуковые пособия			
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
4. Технические средства обучения			
4.1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения – записи компакт-дисков, аудио видео входы/выходы, возможность выхода в интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
Спортивные игры			
5.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.2	Мячи баскетбольные	Ф	
5.3	Сетки для переноса и хранения мячей (волейбольных, футбольных, баскетбольных)	Д	

5.4	Жилетки игровые с номерами	К	
5.5	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.6	Сетка волейбольная	Д	
5.7	Мячи волейбольные	Ф	
5.8	Табло перекидное	Д	
5.9	Мячи футбольные	Г	
5.10	Столлы теннисные	Г	
5.11	Ракетки теннисные	К	
5.12	Мячи для настольного тенниса	Г	
5.13	Сетка теннисная	Г	
5.14	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Гимнастика</i>			
5.14	Стенка гимнастическая	Г	
5.15	Бревно гимнастическое напольное	Д	
5.16	Козел гимнастический	Д	
5.17	Конь гимнастический	Д	
5.18	Перекладина гимнастическая	Ф	
5.19	Мост гимнастический подкидной	Д	
5.20	Скамейка гимнастическая	Г	
5.21	Комплект навесного оборудования	Д	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.22	Маты гимнастические	Г	
5.23	Коврик гимнастический	Ф	
5.24	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.25	Палка гимнастическая	К	
5.26	Обруч гимнастический	К	
<i>Легкая атлетика</i>			
5.27	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.28	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.29	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д	
5.30	Рулетка измерительная	Д	
5.31	Номера нагрудные	Г	
5.32	Мячи теннисные	К	
5.33	Мячи для метания (150 г)	Г	
5.34	Конусы разметочные	Г	
6. Спортивные залы (кабинеты)			
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды

6.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7. Пришкольный стадион (площадка)			
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для мини-футбола	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Комплекс элементов для общей физической подготовки	Д	
7.6	Комплект инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

I. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП»

Личностные:

- широкая мотивационная основа физкультурно-спортивной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в физкультурно-спортивной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности в физкультурно-спортивной деятельности;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- устойчивого познавательного интереса к физкультурно-спортивной деятельности;
- осознанных устойчивых предпочтений и ориентаций на ведение здорового образа жизни;

- адекватного понимания причин успешности / неуспешности физкультурно-спортивной деятельности;
- возможность осуществлять самореализацию и самоопределение личности в собственной физкультурно-спортивной деятельности на более высоком уровне.

Метапредметные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой физкультурно-спортивной деятельности;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Предметные:

- выбирать упражнения для создания проведения разминки по видам спорта;
- решать организационные задачи с опорой на знания о правилах выполнения упражнений, проведения физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований;
- учитывать выделенные ориентиры действий при выполнении новых упражнений, планировать свои действия;
- осуществлять контроль в своей физкультурно-спортивной деятельности;
- адекватно воспринимать оценку своей физкультурно-спортивной деятельности окружающими;
- вносить необходимые коррективы в выполняемое упражнение после его завершения в соответствии с эталоном, учитывая характерные ошибки;
- организовывать свою физкультурно-спортивную деятельность;
- самоконтролю.
- осуществлять констатирующий контроль по результату и способу выполнения упражнений;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- моделировать новые упражнения, различные игровые ситуации;

- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале.

Ожидаемые результаты освоения рабочей программы «ОФП»

Обучающийся будет знать:

- правила по технике безопасности на занятиях в секции ОФП;
- правила спортивных игр;
- основные правила соревнований по видам спорта.

Обучающийся будет уметь:

В циклических и ациклических движениях:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;
- выполнять кувырки вперед, назад; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; выполнять подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- соблюдать правила игры.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачи, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технические действия;
- иметь представление об основных тактических действиях в спортивных играх;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть основными элементами техники выполнения движений избранного вида спорта;
- осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Физическая подготовленность:

- демонстрировать соответствующий уровень физических качеств, с учетом своих индивидуальных возможностей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОФП»

Наименование разделов тем	Количество часов	Теория	Практика
---------------------------	------------------	--------	----------

Техника безопасности	-	на первом занятии каждого раздела	-
Знания о физкультурно-спортивной деятельности в рамках занятий секции			
Общие сведения	-	в процессе занятий	-
Физические упражнения		в процессе занятий	
Самостоятельные занятия		в процессе занятий	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью		в процессе занятий	
Самостоятельные игры и развлечения		в процессе занятий	
Физкультурно-спортивная деятельность			
Лёгкая атлетика	30	в процессе занятий	30
Бег	10	в процессе занятий	10
Прыжки	10	в процессе занятий	10
Метание	10	в процессе занятий	10
Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	На каждом занятии	в процессе занятий	На каждом занятии
Специальные упражнения на развитие физических качеств	На каждом занятии	в процессе занятий	На каждом занятии
Подвижные игры	10	в процессе занятий	10
Мини-лапта	8	в процессе занятий	6
Эстафеты и игры	2	в процессе занятий	4
Спортивные игры	110	в процессе занятий	110
Баскетбол	40	в процессе занятий	40

Волейбол	40	в процессе занятий	40
Настольный теннис	30	в процессе занятий	30
Специальные упражнения на развитие физических качеств	На каждом занятии	в процессе занятий	На каждом занятии
Гимнастика с основами акробатики	10	в процессе занятий	10
Акробатические упражнения	8	в процессе занятий	10
Гимнастические упражнения прикладного характера	2	в процессе занятий	6
Строевые упражнения	На каждом занятии	в процессе занятий	На каждом занятии
Специальные упражнения на развитие физических качеств	На каждом занятии	в процессе занятий	На каждом занятии
Итоговая аттестация (контрольные испытания)	10	в процессе занятий	10
Челночный бег 4х9 м		в процессе занятий	
Бег 30 м			
Бег 500 м, 1000 м			
Бег 2000 м			
Прыжки через скакалку			
Прыжки в длину с места			
Подтягивание на высокой перекладине			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа			
Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь			
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа			
Итого	170	-	170

III. Содержание программы «ОФП»

Вводное занятие.

Теория. Общие понятия о правилах техники безопасности и пожарной безопасности. Основные правила и требования техники безопасности на занятиях, регламент действий в нестандартных ситуациях, правила пользования спортивными объектами гимназии.

Формы контроля: устный опрос.

Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности в рамках занятий секции.

Тема 1.1. Общие сведения.

Теория. Форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, прикладные упражнения, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила спортивных и подвижных игр.

Формы контроля: устный опрос

Тема 1.2. Физические упражнения.

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

Формы контроля: устный опрос

Тема 1.3. Самостоятельные занятия.

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

Формы контроля: устный опрос.

Тема 1.4. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Теория. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Формы контроля: устный опрос.

Тема 1.5. Самостоятельные игры и развлечения.

Теория. Организация и проведение подвижных и спортивных игр.

Формы контроля: объяснение правил и практическое проведение на занятиях.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Тема 2.1. Бег.

Практика. Равномерный бег. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, бег с подскоком, приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед, с изменением направления движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, скоростной бег на короткие дистанции. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Специальные упражнения на развитие физических качеств.

Теория. Техника бега на короткие и длинные дистанции. Тактика бега.

Формы контроля: техника выполнения, тест.

Тема 2.2. Прыжки.

Практика. Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину и высоту. Прыжки через скакалку. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Специальные упражнения на развитие физических качеств.

Теория. Техника выполнения прыжков в длину с разбега и с места.

Формы контроля: техника выполнения, тест.

Тема 2.3. Метание.

Практика. Метание малого мяча в вертикальную цель и горизонтальную цели. Метание на дальность с места и разбега. Броски набивного мяча (1, 2 кг) из различных исходных положений и разными способами. Игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Специальные упражнения на развитие физических качеств.

Теория. Техника метания мяча на дальность и в цель.

Формы контроля: техника выполнения.

Раздел 3. Подвижные игры.

Тема 3.1. Лапта.

Практика. Передачи и ловля мяча. Подача мяча. Учебная игра.

Теория. Правила игры. Взаимодействия в команде. Тактические и технические приемы.

Формы контроля: техника выполнения, соревнования.

Тема 3.2. Эстафеты и игры.

Практика. Эстафеты с элементами прыжков, бега, метаний. Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний», «Бой петухов», «День, ночь», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Вышибалы», «Салки с мячом», «Не давай мяча водящему» и др.

Теория. Правила игр и эстафет.

Формы контроля: соблюдение правил игр и эстафет.

Раздел 4. Спортивные игры.

Тема 4.1. Баскетбол

Практика. Специальные и подготовительные упражнения; специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину; подвижные игры с элементами баскетбола. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Специальные упражнения на развитие физических качеств.

Теория. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Формы контроля: техника выполнения, учебная игра, соревнования.

Тема 4.2. Волейбол

Практика. Специальные и подготовительные упражнения; подбрасывание мяча; передвижения и стойки; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры с элементами волейбола. Индивидуальные действия. Специальные упражнения на развитие физических качеств.

Теория. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

Формы контроля: техника выполнения, учебная игра, соревнования.

Тема 4.3. Настольный теннис.

Практика. Специальные и подготовительные упражнения; стойки и передвижения; техника владения ракеткой; подача; атакующие удары; технические приемы в защите и нападении. Специальные упражнения на развитие физических качеств.

техника выполнения, учебная игра.

Теория. Правила игры. Техника передвижения. Техника владения ракеткой. Техника защиты. Тактика нападения.

Формы контроля: техника выполнения, учебная игра, соревнования.

Раздел 5. Гимнастика с основами акробатики.

Тема 5.1. Акробатические упражнения

Практика. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, стойка на лопатках, стойки на руках и голове, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка: упражнения на пресс с использованием различных исходных положений, подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания из различных исходных положений, приседания, упражнения для мышц спины.

Теория. Способы страховки.

Формы контроля: техника выполнения, тест.

Тема 5.2. Гимнастические упражнения прикладного характера.

Практика: Висы, упоры, опорный прыжок. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка: упражнения на пресс с использованием различных исходных положений, подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания из различных исходных положений, приседания, упражнения для мышц спины.

Теория. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Формы контроля: техника выполнения.

Оценочные материалы

- диагностика личностного роста и продвижения;
- контроль уровня развития физических качеств:
 - промежуточный
 - итоговый, проводимый после завершения всей программы.

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация проводится один раз в год, в конце декабря.

Формы промежуточной аттестации: выполнение упражнений по видам обучения для определения уровня физической подготовленности. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для корректировки дифференцированного подхода в обучении. По завершении всего курса программы проводится итоговая аттестация обучающихся.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: соревнования по видам упражнений для определения уровня развития физических качеств. Документальными формами подведения итогов реализации программы являются таблицы наблюдений и результатов освоения программы обучающимися.

Обучение по данной программе основано на следующих обще методических **принципах:**

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности:
 - зрительный
 - звуковой
 - двигательный.
3. Принцип доступности и индивидуализации. Назначение принципа заключается в следующем:
 - обеспечить оптимальные условия для формирования двигательных навыков, развитие физических качеств, совершенствование физической работоспособности;
 - исключить негативные, вредные последствия для организма от чрезмерных непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.
4. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха, пути реализации:
 - рациональная повторяемость заданий;

- чередование нагрузок и отдыха.

5. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Данный принцип обуславливает необходимость систематического повышения требований к проявлению у обучающихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности заданий и увеличение нагрузок.

6. Принцип возрастной адекватности. Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.

На занятиях используются основные **методы обучения**:

- общепедагогические
- специфические.

Общепедагогические методы включают:

- словесные методы: инструктаж, комментарии, команды, распоряжения и указания;
- методы наглядного воздействия: показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся;
- практический метод: выполнение упражнений.

К **специфическим методам** обучения относятся:

- метод строгого регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения упражнений и воспитанием физических качеств.

Структура занятия

Занятия проводятся по традиционной схеме: *подготовительная, основная, заключительная части*. Оставаясь без изменения по содержанию, части занятия могут видоизменяться по форме (занятия проходят с увеличением нагрузки в течение учебного года).

Теоретические занятия проходят в форме коротких бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

Условия реализации программы

Успешное овладение практическими навыками по общей физической подготовке и уровень оздоровительного влияния на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических правил.

Требования к уровню физической подготовки

12 -13 лет

Таблица 1

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
3	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
7	Подтягивание на высокой	8	6	4	-	-	-

	перекладине (кол-во раз)						
8	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	20	15	10	15	10	5
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	10	6	3	14	11	8
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	40	35	25	35	30	20
11	Прыжки на скакалке, 20 сек, (кол-во раз)	46	44	42	48	46	44

13 -14лет

Таблица 2

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м, сек	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6	Прыжки в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	5	-	-	-
8	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	7	4	16	13	9
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	45	40	35	38	33	25
11	Прыжки на скакалке, 20 сек, (кол-во раз)	46	44	42	52	50	48

14-15 лет

Таблица 3

№ п/п	Контрольные упражнения	Уровень					
		Юноши			Девушки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4	Бег 60 м, сек	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	8	5	-	-	-
8	Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	25	20	15	19	13	9

9	Наклоны вперед из положения сидя, см	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз)	48	43	38	38	33	25
11	Прыжки на скакалке, 25 сек, (кол-во раз)	56	54	52	62	60	58

**Методическое обеспечение программы
(Учебно-методический комплекс)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Легкая атлетика 16 ч				
1	Упражнения в ходьбе и беге. Челночный бег. Игры.	1		
2	Высокий и низкий старт. Встречная эстафета.	1		
3	Беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1		
4	Упражнения ОФП. Эстафеты.	1		
5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с препятствиями.	1		
6	Упражнения ОФП. Игры.	1		
7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места.	1		
8	Прыжки с высоты. Прыжки в высоту. Упражнения ОФП. Игра.	1		
9	Специальные упражнения на развитие физических качеств.	1		
10	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1		
11	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
12	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
13	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1		
14	Метание из различных исходных положений.	1		
15	Метание мяча в горизонтальную цель.	1		
16	Метание из различных исходных положений.	1		
Подвижные игры 6 ч				
17	Правила игры в лапту. Технические элементы игры в лапту. Командные действия	1		
18	Технические элементы игры в лапту. Командные действия.	1		
19	Тактические элементы игры. Игра в мини-лапту.	1		
20	Тактические элементы игры. Игра в мини-лапту.	1		
21	Специальные упражнения. Эстафеты.	1		
22	Игры на внимание. Подвижные игры.	1		
Гимнастика 10 ч				

23	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Специальные упражнения на развитие физических качеств.	1		
24	Акробатические упражнения. Специальные упражнения на развитие физических качеств.	1		
25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
26	Акробатические упражнения. Упражнения на гибкость.	1		
27	Акробатические упражнения: комбинации элементов.	1		
28	Специальные упражнения на развитие физических качеств.	1		
29	Акробатические упражнения: комбинации элементов.	1		
30	Специальные упражнения на развитие физических качеств.	1		
31	Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок. Круговая тренировка.	1		
32	Упражнения ОФП. Правила контроля за физической нагрузкой.	1		
Спортивные игры 110 ч				
<i>Настольный теннис 30 ч</i>				
33	Техника перемещений, стойка игрока. Техника удара ракеткой по мячу. Правила игры.	1		
34	Техника удара ракеткой по мячу. Правила игры.	1		
35	Технические элементы игры. Техника подачи мяча. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1		
36	Техника подачи мяча. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1		
37	Техника подачи мяча. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1		
38	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1		
39	Упражнения для развития ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу. Игра атакующего против защитника.	1		
40	Удары по теннисному мячу. Игра атакующего против защитника.	1		
41	Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	1		
42	Игра защитника против атакующего	1		
43	Подачи «восьмерка». Удары по теннисному мячу.	1		
44	Подачи «восьмерка». Удары по теннисному мячу.	1		
45	Подачи «восьмерка». Удары по теннисному мячу. Игра атакующего против атакующего.	1		

46	Удары по теннисному мячу. Игра атакующего против атакующего.	1		
47	Упражнения на развитие выносливости. Поддачи «восьмерка». Удары по теннисному мячу. Игра атакующего против атакующего	1		
48	Удары по теннисному мячу. Игра атакующего против атакующего	1		
49	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	1		
50	Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча.	1		
51	Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	1		
52	Удары по теннисному мячу. Прием подач ударом. Парные игры.	1		
53	Удары по теннисному мячу. Прием подач ударом. Парные игры.	1		
54	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу.	1		
55	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг», по диагонали. Парные игры.	1		
56	Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг», по диагонали. Парные игры.	1		
57	Упражнения для развития выносливости. Удары без вращения. Парные игры.	1		
58	Удары без вращения. Парные игры.	1		
59	Подача по подставке справа. Удары атакующие.	1		
60	Парные игры	1		
61	Парные игры.	1		
62	Игровая практика.	1		
Баскетбол 40 ч				
63	Стойка баскетболиста. Передачи и ловля мяча. Передвижения.	1		
64	Стойка баскетболиста. Передачи и ловля мяча. Передвижения.	1		
65	Стойка баскетболиста. Передачи и ловля мяча. Передвижения.	1		
66	Стойка баскетболиста. Передачи и ловля мяча. Передвижения.	1		
67	Передачи и ловля мяча. Правила игры.	1		
68	Передачи и ловля мяча. Правила игры.	1		
69	Специальные упражнения. Правила игры. Подвижная игра.	1		
70	Специальные упражнения. Правила игры. Подвижная игра.	1		

71	Челночный бег. Ведение мяча, остановки, развороты.	1		
72	Челночный бег. Ведение мяча, остановки, развороты.	1		
73	Челночный бег. Ведение мяча, остановки, развороты.	1		
74	Челночный бег. Ведение мяча, остановки, развороты.	1		
75	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Жонглирование мячом.	1		
76	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Жонглирование мячом.	1		
77	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Жонглирование мячом.	1		
78	Передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Жонглирование мячом.	1		
79	Броски в корзину. Ловля мяча, переводы, финты..	1		
80	Броски в корзину. Ловля мяча, переводы, финты..	1		
81	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты	1		
82	Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты	1		
83	Специальные упражнения. Ведение мяча, остановки, развороты	1		
84	Специальные упражнения. Ведение мяча, остановки, развороты	1		
85	Броски в корзину с места, в движении, из-под защитника.	1		
86	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	1		
87	Учебная игра.	1		
88	Учебная игра.	1		
89	Специальные упражнения. Тактические действия в нападении.	1		
90	Специальные упражнения. Тактические действия в нападении.	1		
91	Борьба за мяч после отскока от щита. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Эстафеты.	1		
92	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Эстафеты.	1		
93	Специальные упражнения. Жонглирование мячом. Перехват мяча. Быстрый прорыв.	1		
94	Перехват мяча. Быстрый прорыв.	1		
95	Ловля мяча, переводы, финты. Командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
96	Командные действия в нападении. Учебная игра.	1		
97	Специальные упражнения. Броски в корзину.	1		

	Эстафеты. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.			
98	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		
99	Техника ведения мяча. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	1		
100	Защитные действия при опеке игрока с мячом. Учебная игра.	1		
101	Специальные упражнения. Учебная игра.	1		
102	Специальные упражнения. Учебная игра.	1		
<i>Волейбол 40 ч</i>				
103	Передвижения и стойки игроков. Специальные и подготовительные упражнения. Правила игры Подвижная игра.	1		
104	Специальные и подготовительные упражнения. Правила игры Подвижная игра.	1		
105	Стойки и передвижения. Специальные и подготовительные упражнения. Техника нижней и верхней передачи мяча.	1		
106	Специальные и подготовительные упражнения. Техника нижней и верхней передачи мяча.	1		
107	Техника нижней и верхней передачи мяча. Передачи мяча над собой на месте. Передачи мяча в парах: нижняя и верхняя.	1		
108	Передачи мяча над собой на месте. Передачи мяча в парах: нижняя и верхняя.	1		
109	Передачи мяча над собой на месте. Передачи мяча в парах: нижняя и верхняя. Эстафеты.	1		
110	Передачи мяча в парах: нижняя и верхняя. Эстафеты.	1		
111	Специальные и подготовительные упражнения Прием и передачи мяча в парах.	1		
112	Передачи над собой в движении. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1		
113	Прием и передачи мяча в парах. Передачи над собой в движении. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1		
114	Передачи над собой в движении. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1		
115	Передачи над собой в движении. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1		
116	Передачи над собой в движении. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.	1		
117	Специальные и подготовительные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1		
118	Специальные и подготовительные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в	1		

	парах.			
119	Специальные и подготовительные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Эстафеты.	1		
120	Специальные и подготовительные упражнения. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Эстафеты.	1		
121	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.	1		
122	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча после подачи. Эстафеты.	1		
123	Специальные и подготовительные упражнения. Учебная игра.	1		
124	Учебная игра.	1		
125	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи мяча	1		
126	Верхняя прямая подача мяча. Прием подачи мяча	1		
127	Техника выполнения нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1		
128	Техника выполнения нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.	1		
129	Специальные и подготовительные упражнения. Верхняя прямая подача мяча.	1		
130	Специальные и подготовительные упражнения. Верхняя прямая подача мяча.	1		
131	Нападающий удар. Прием мяча после подачи.	1		
132	Нападающий удар. Прием мяча после подачи.	1		
133	Индивидуальные действия игроков. Учебная игра.	1		
134	Индивидуальные действия игроков. Учебная игра	1		
135	Специальные и подготовительные упражнения.	1		
136	Специальные и подготовительные упражнения.	1		
137	Тактические действия: групповые взаимодействия игроков передней и задней линии. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
138	Тактические действия: групповые взаимодействия игроков передней и задней линии. Нападающий удар. Учебная игра.	1		
139	Специальные и подготовительные упражнения. Учебная игра.	1		
140	Специальные и подготовительные упражнения. Учебная игра	1		
141	Специальные и подготовительные упражнения. Учебная игра.	1		
142	Специальные и подготовительные упражнения. Учебная игра.	1		
Подвижные игры 4 ч				
143	Специальные и подготовительные упражнения. Передачи мяча на точность.	1		

144	Удар по мячу. Взаимодействие игроков. Индивидуальные и командные действия. Упражнения ОФП. Правила игры в лапту.			
145	Специальные и подготовительные упражнения. Передачи мяча на точность. Удар по мячу.	1		
146	Взаимодействие игроков. Набрасывание – удар по мячу. Удар свеча. Ловля мяча. Тактические действия игроков. Игра в лапту.			
Лёгкая атлетика				
147	Ходьба, бег, беговые упражнения. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1		
148	Челночный бег 4х9 м. Упражнения ОФП. Встречная эстафета.	1		
149	Беговые упражнения. Техника высокого и низкого старта. Равномерный бег.	1		
150	Бег с препятствиями. Упражнения ОФП. Встречная и линейная эстафеты.			
151	Специальные упражнения на развитие физических качеств. Разновидности прыжков.	1		
152	Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами прыжков.			
153	Прыжки в длину с места. Прыжки с высоты. Прыжки в высоту. Упражнения ОФП.	1		
154	Упражнения ОФП.			
155	Прыжки через скакалку. Разновидности прыжков. Эстафеты с элементами прыжков.	1		
156	Прыжки через скакалку. Разновидности прыжков. Эстафеты с элементами прыжков.			
157	Упражнения с малыми мячами. Техника метания мяча.	1		
158	Метание из различных исходных положений. Подвижная игра.			
159	Упражнения с малыми мячами. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели.	1		
160	Метание мяча с места на заданное расстояние. Игры и эстафеты с элементами метания.	1		
Контрольные испытания 10 ч				
161	Правила выполнения контрольных испытаний. Челночный бег 4х9 м	1		
162	Бег 30 м	1		
163	Прыжки в длину с места.	1		
164	Бег 2000 м	1		
165	Подтягивание на высокой перекладине	1		
166	Сгибание и разгибание рук в упоре леж			
167	Бег 500 м	1		
168	Бег 1000 м.	1		
169	Наклоны вперед из положения сидя, ноги врозь Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	1		
170	Прыжки через скакалку.	1		

Литература

1. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003г.
2. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе». Практические советы преподавателям. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009г.
3. В.Т. Гришин Игры с мячом и ракеткой. М.: Просвещение, 1982 г.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт. Г. Красноярск 2004 г.
5. Г.И. Погадаев, Л.Б. Кофман. Настольная книга учителя физической культуры 1998г.
6. В.И. Гришков. Детские подвижные игры. Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. М.: Новая школа, 1994.
8. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. М.: «Знание», 1980.
7. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.
8. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
9. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время. Москва, «Просвещение», 1980 год.
10. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006