

бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

ПРИНЯТО

протокол заседания методического объединения
учителей начальных классов
от «28» августа 2023 года №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
Дубинина Ю. В.
от «30» августа 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
*«Волейбол»***

Возраст обучающихся: *11-16 лет*

Срок реализации: *1 год*

Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
*Учитель физической культуры
Алешикина Юлия Алексеевна*

Омск, 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебно-тематический план	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации/контроля	13
2.3. Методическое обеспечение программы	14
2.4. Условия реализации программы	15
2.5. Воспитательный компонент	16
3. Список литературы	17

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в БОУ г. Омска "Гимназия №139";

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Актуальность программы – в воспитании в детях ответственности за личное здоровье. Это волевое качество. Оно связано с морально-ценностной ориентацией личности на свое здоровье. Заметим, что волевые качества, характерные спорту, не даются от рождения и формируются только в ситуациях, требующих их проявления. Педагогически целесообразно развивать и тренировать эти способности в детстве, чтобы в зрелом возрасте достичь большего согласия и совершенствования в управлении самим собой. Также следует учитывать, что современные дети ведут малоподвижный образ жизни в условиях агрессивной информационной среды. Вовлечение детей к занятиям в спортивной секции формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от урока физической культуры, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более

раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического и творческого мышления.

Отличительные особенности программы:

Отличительной чертой образовательной программы является расширение возможностей использования детьми ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы:

Новизна и оригинальность программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-16 лет.

В этом возрасте у детей начинает формироваться организм, и проявляются задатки к физическим упражнениям и спорту

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 25

Объем программы: 178 часов

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для развития физических и личностных качеств, нравственных и духовных сил юных спортсменов, формирование спортивной культуры и культуры здоровья, воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к волейболу; негативного отношения к вредным привычкам; воспитание социально адаптированной, активной и конкурентно способной личности, воспитание упорства, трудолюбия, высокого уровня самодисциплины.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
2. Популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха.

Развивающие:

3. Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.
4. Обучение технике и тактике игры в волейбол.
5. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).

Воспитательные:

1. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
2. Воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

Предметными результатами секции «Волейбол»:

- соблюдение личной гигиены, режима дня;
- знание правил поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правил безопасности;
- выполнение тестовых заданий для определения развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- выполнение разнообразных способов передвижения ходьбой, бегом и прыжками
- выполнение передачи мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли мяча, ударах по мячу;
- выполнение упражнений по формированию правильной осанки, развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Метапредметные результаты:

Метапредметными результатами секции “Волейбол” является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

•умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

•планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;

•постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

•разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;

•управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

•умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

•формирование навыков позитивного коммуникативного общения.

Личностные результаты:

Личностными результатами секции “Волейбол ”

являются следующие умения:

1.оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

2.выражать свои эмоции;

3.понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	
1	Теоретическая часть	30	0	тестирование
2	Техническая подготовка	0	72	наблюдение, анализ
3.	Тактическая подготовка	0	72	наблюдение, анализ
4	Соревновательная деятельность		4	Результат соревнований
	Итого	178		

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теоритическая часть (30 часов). История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.

Техническая подготовка (72 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача 3-6 м. нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

Тактическая подготовка (72 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

Общездоровья подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревновательная деятельность (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

3.	Планируемая дата (период)	Фактическая дата	Тема урока	Кол-во часов
Теоретическая часть – 30 часов				
1	1 неделя		Техника безопасности на занятиях по спортивным играм.	4
2	1 неделя		Влияние волейбола на организм спортсмена	4
3	1 неделя		История развития волейбола.	4
4	2 неделя		Правила игры и методика судейства	4
5	2 неделя		Техническая подготовка волейболиста	6
6	3 неделя		Техника игры в волейбол	8
Техническая подготовка – 72 часов				
7	3 неделя		Стартовые стойки	3

8	4 неделя		Освоение техники перемещений стоек волейболиста в нападении	4
9	4 неделя		Освоение техники перемещений стоек волейболиста в защите	4
10	5 неделя		Обучение технике нижней прямой подачи	4
11	5 неделя		Обучение технике нижней боковой подачи	4
12	6 неделя		Обучение технике верхней прямой подачи	6
13	7 неделя		Обучение технике верхней боковой подаче	3
14	7 неделя		Обучение укороченной подачи	4
15	8-9 неделя		Обучения технике верхних передач	6
16	10 неделя		Обучения технике передач в прыжке	6
17	10-12 неделя		Обучение технике передач снизу	6
18	12-14 неделя		Обучение технике нападающих ударов	6
19	14-16 неделя		Обучение технике приема подач	6
20	16-18 неделя		Обучение технике приема мяча с падением	6
21	18-20 неделя		Обучение технике блокирования (подвижное, неподвижное)	4

Тактическая

подготовка – 72 часов

22	20 неделя		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	4
23	21 неделя		Обучение индивидуальным тактическим действиям	4
24	21 неделя		Обучение и совершенствование индивидуальных действий	3
25	22 неделя		Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар	4
26	22 неделя		Обучения тактике нападающих ударов	6
27	23 неделя		Обучение индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока	6
28	23 неделя		Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе	4
29	24 неделя		Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями	6
30	25 неделя		Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов	4

31	26 неделя		Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов	3
32	26-27 неделя		Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач	6
33	27-28 неделя		Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего	4
34	28-29 неделя		Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии	6
35	29-31 неделя		Обучение командным действиям в нападении	6
36	31-33 неделя		Обучение командным действиям в защите	6
Соревновательная деятельность – 4 часа				
37	33-34 неделя		Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.	4
ВСЕГО: 178 часов				

2.2 Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

тестирование, конкурс, олимпиада, соревнования и турниры, сдача нормативов, соревнования и турниры, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, опросы, анкетирование,

Особенности организации аттестации/контроля:

Входная диагностика. Целью, которой является выявления физической подготовленности ребенка, в форме сдачи нормативов.

Такие как:

1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа
2. Подтягивание на высокой перекладине
3. Челночный бег 3х10
4. Поднимание туловища за 30 сек
5. Бег 60 метров

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью промежуточной оценки обучающимися поставленных задач и достижению личностных результатов с помощью выполнения специальных упражнений (передача мяча двумя руками сверху(снизу), нижняя подача, верхняя прямая подача) Так же проводится опрос по теме «основные правила волейбола».

Итоговая аттестация по итогам освоенной программы проводится в форме 5 нормативов, которые проводились на начальном этапе и демонстрация всех изученных базовых стоек, перемещений, передач и приема мяча, и проводится опрос по основным правилам, расположения зон.

2.3 Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

В программе используются следующие методические материалы Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.

3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

Методики и технологии:

К основным методам относится - словесный, наглядный и практический.

Словесный метод важно использовать для понимания занимающимися правильно выполнять технический приём, а также важно понимать тактические способы ведения игры и роль каждого игрока на площадке

Метод наглядности имеет важное значение в процессе обучения волейболу. К данному методу относится демонстрация видеофильмов, рисунков выполнения элементов техники, схем передвижения по площадке во время игры или при выполнении упражнений. А также к методу наглядности, относится демонстрация техники выполнения того или иного упражнения учащихся, у которого хорошо получается данный элемент

К практическим методам обучения относится метод упражнений -игровой и соревновательный. Метод упражнений предполагает многократное выполнение определенного технического приёма вплоть до полного закрепления данного элемента в процессе ряда занятий. Обучение техническому приёму может осуществляться как в целом, так и по частям. Разучивание сложных элементов техники, как правило, осуществляется по частям с последующим соединением их в единое целое. Так, например, разучивание разбега для нападающего удара и отталкивания целесообразно начинать сначала с одного шага, затем с двух.

Краткое описание работы с методическими материалами:

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны:

Знать:

- особенности физического, психического, социального, духовного здоровья и пути его сохранения;
- особенности оздоровительной секции по волейболу и ее влияние на здоровье.

Понимать:

- персональную ответственность за свое здоровье, здоровый образ жизни;
- значение гигиены и закаливания;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
 - влияние занятий по волейболу на работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.
- особенности планирования занятий по волейболу и контроля за их эффективностью; - особенности организации и проведения занятий по волейболу
- особенности развития физических качеств на занятиях по волейболу

Уметь:

- использовать знания о своих индивидуальных особенностях и склонностях для углубленного освоения
- оценивать эффективность и корректировать свою деятельность; контролировать физические и умственные нагрузки, основываясь на показателях функционирования систем организма и индивидуальных особенностях;
- рационально регулировать мышечные напряжения и расслабления, точно выполнять движения по параметрам пространства, времени и усилия;
 - противостоять психической агрессии.

Владеть:

- системными знаниями в области волейбола;
- методикой и технологией выполнения специальных упражнений по волейболу.

2.4 Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 25 и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Наименование	Количество	Область применения
Волейбольная сетка	1 шт.	Используется для проведения двухсторонней игры, специальных упражнений

Волейбольные мячи	25 шт.	Используются для специальных упражнений
Набивные мячи	15 шт.	Используются для упражнений общей физической подготовки
Фишки	10 шт.	Используются для упражнений общей физической подготовки
Скамейка	6 шт.	Используются для упражнений общей физической подготовки
Маленькие барьеры	10 шт.	Используются для упражнений общей физической подготовки
Скакалка	25 шт.	Используются для упражнений общей физической подготовки
Баскетбольные мячи	20 шт.	Используются для специальных упражнений
Насос ручной	2 шт.	Используются для накачивания мячей
Секундомер	1 шт.	Используются для упражнений общей физической подготовки
Волейбольные стойки	2 шт.	Используются для фиксации волейбольной сетки
Жилетки игровые	25 шт.	Используется для проведения двухсторонней игры, специальных упражнений

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.5 Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся через физические упражнения

Задачи воспитательной работы

Способствовать

развитию

- 1.Формирования у учащихся необходимых теоретических знаний.
- 2.Воспитания моральных и волевых качеств.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

здоровьесберегающее воспитание

Формы воспитательной работы

прогулка, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

беседа, упражнение, поощрение, наказание, наблюдение, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,

1. Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
2. Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
3. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
4. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
5. Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

3. Список литературы

для педагога:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивнооздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва.

для обучающихся:

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физическая культура и спорт, 1983.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2001.

для родителей (законных представителей):

9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия

учебников М. Я. Виленского , В.И. Ляха 5-9 классы – М.: Просвещение, 2013 г.

10.Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с

11.Виленский М.Я. Физическая культура 5-6-7 классы Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение 2012-239с.