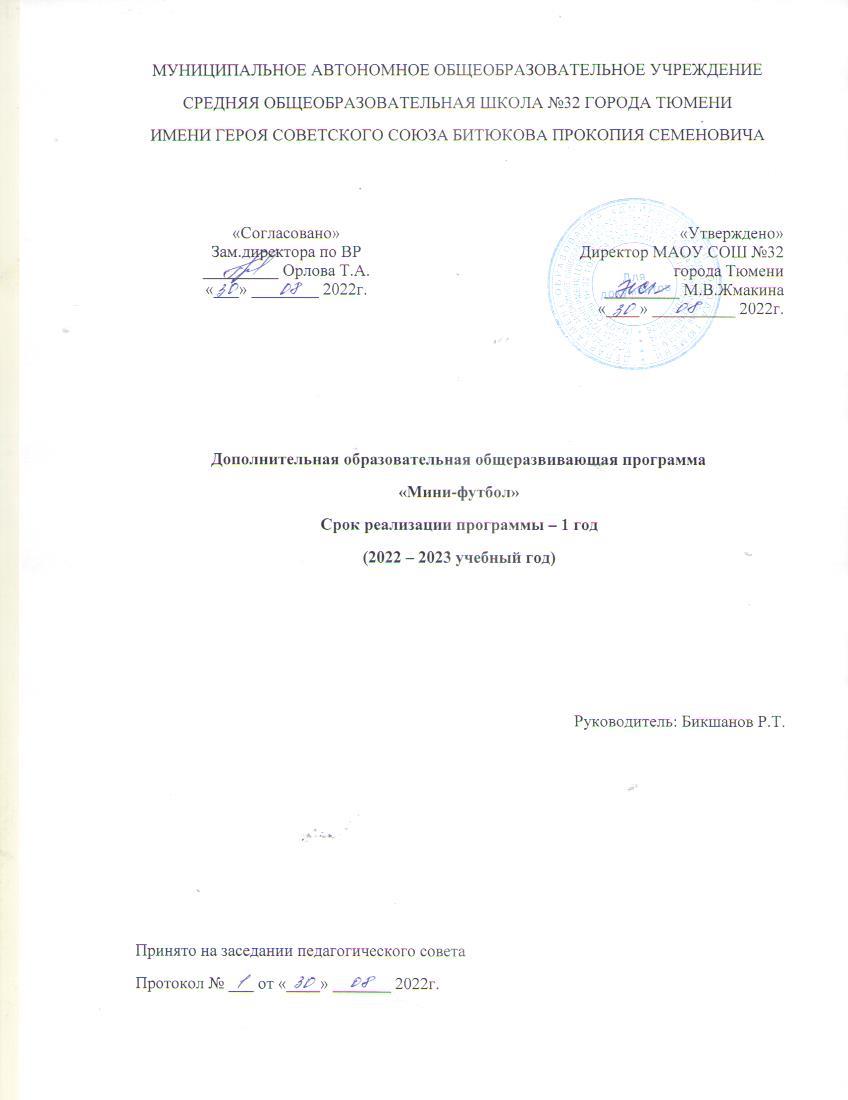
****

**Пояснительная записка**

Данная программа по мини-футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по спортивно-оздоровительному направлению общеобразовательного учреждения.

В секцию принимаются дети (возрастные от группы от 11 – 15 лет), допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Основной формой работы в кружке является учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения и рабочей программы по физической культуре для обучающихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Программа рассчитана на обучающихся пятых классов. Занятия проходят в форме кружка во внеурочное время два раза в неделю по 45 минут. (68 часов) на пришкольной спортивной площадке и в спортивном зале.

Необходимость данного курса продиктована огромной популярностью мини-футбола в нашей школе, как среди мальчиков, так и среди девочек. В перспективе у ребят есть возможность присоединиться к сборной команде школы и принимать участие в районных, областных соревнованиях по мини-футболу. Игра содействует активному и массовому вовлечению детей в занятия этим интересным видом спорта, словно специально созданного для школьников и доступного для мальчиков и девочек всех возрастных групп.

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма пятиклассника и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаливающих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

Развиваются физические качества, выносливость, скорость, координация необходимые для овладения игрой в мини – футбол. Основной акцент делается на то, чтобы с ребятами изучать элементарные упражнения: приёмы мяча, передачи мяча, ведение мяча, удары по мячу, правильная расстановка игроков на игровой площадке. В процессе игры у ребят проявляется командный дух и чувство коллективизма, что актуально в современном обществе. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.

Но в основном мини – футбол - это прежде всего воспитание здорового образа жизни, физическое развитие ребёнка. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**Цели и задачи**

Игра в мини – футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры в мини – футбол.

Программа предусматривает овладение техническими приемами и тактическими действиями, приобретение необходимых навыков и умений для самостоятельной работы.

**Основными задачами программы являются:**

укрепление здоровья;

содействие правильному физическому развитию;

приобретение необходимых теоретических знаний;

овладение основными приемами техники и тактики игры;

воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

привитие ученикам организаторских навыков;

повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини - футболу;

Материал даётся в четырёх разделах: основы знаний; общефизическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общефизическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, обучающиеся 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.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных. Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание курса | Количество часов | Перечень универсальных действий обучающихся |
| I.Основы знаний.  Краткая характеристика вида спорта. История футбола. Требования к технике безопасности. | 3 | Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Изучают правила, чтобы избежать травм при занятиях футболом. |
| II.Техническая подготовка. | 46 |  |
| а) Стойки и передвижения игрока | 10 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки |
| б) Ведение мяча. | 10 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. |
| в)Удары по мячу. | 8 | Моделируют технику освоения приемов и действий. Выполняют контрольные упражнения и тесты |
| г) Остановка и передача мяча | 18 | Овладевают основными приёмами игры в футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов. |
| III.Тактическая подготовка | 12 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| IV.Общефизическая подготовка | 7 | Описывают технику общеразвивающих упражнений. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты. |
| Всего по курсу | 68 |  |

**Учебно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | | Разделы программы | Тема занятий | Кол-во часов | | | | Дата | Описание примерного содержания занятий |
| 1 | | | | Основы знаний | Инструктаж по ТБ. | 1 | | | |  | Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. |
| 2 | | | | Основы знаний | Образ жизни футболиста. | 1 | | | |  | Закаливание. Режим и питание спортсмена. |
| 3 | | | | Основы знаний | История футбола | 1 | | | |  | История развития футбола и мини-футбола в России. Изучение основных элементов игры в футбол. |
| 4 | | | | Техническая подготовка | Основные приёмы игры в футбол | 1 | | | |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. |
| 5 | | | | Техническая подготовка | Основные приёмы игры в футбол | 1 | | | |  | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. |
| 6 | | | | Техническая подготовка | Остановка мяча | 1 | | | |  | Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. |
| 7 | | | | Техническая подготовка | Комбинации из основных элементов техники передвижения | 1 | | | |  | Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений |
| 8 | | | | Техническая подготовка | Остановка мяча | 1 | | | |  | Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра. |
| 9 | | | | Техническая подготовка | Короткая передача мяча | 1 | | | |  | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра. |
| 10 | | | | Техническая подготовка | Короткая передача мяча | 1 | | | |  | Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Учебная игра. |
| 11 | | | | Техническая подготовка | Средняя передача мяча | 1 | | | |  | Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники. |
| 12 | | | | Техническая подготовка | Средняя передача мяча | 1 | | | |  | Остановка и передача мяча в движении. Дальнейшее закрепление техники. |
| 13 | | | | Техническая подготовка | Ведение мяча средней частью стопы | 1 | | | |  | Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 14 | | | | Техническая подготовка | Ведение мяча средней частью стопы | 1 | | | |  | Ведение мяча средней и внешней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 15 | | Техническая подготовка | | | Ведение мяча носком | 1 | | | |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 16 | | Техническая подготовка | | | Ведение мяча носком | 1 | | | |  | Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра. |
| 17 | | Техническая подготовка | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | | | |  | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра. |
| 18 | | Техническая подготовка | | | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | | | |  | Комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Учебная игра. |
| 19 | | Общефизическая подготовка | | | Физподготовка | 1 | | | |  | Челночный бег, прыжки через барьер, игра в «Квадрат». Учебная игра в футбол. |
| 20 | | Техническая подготовка | | | Комбинации из основных элементов техники передвижения | 1 | | | |  | Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений |
| 21 | | Техническая подготовка | | | Остановка мяча | 1 | | | |  | Остановка мяча бедром. Элементы акробатики. Учебная игра. |
| 22 | | Техническая подготовка | | | Остановка мяча | 1 | | | |  | Остановка мяча бедром. Элементы акробатики. Учебная игра. |
| 23 | | Техническая подготовка | | | Остановка мяча грудью | 1 | | | |  | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование. |
| 24 | | Техническая подготовка | | | Остановка мяча грудью | 1 | | | |  | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком. Остановка мяча грудью. Жонглирование. |
| 25 | | Техническая подготовка | | | Удары по мячу | 1 | | | |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра. |
| 26 | | Техническая подготовка | | | Удары по мячу | 1 | | | |  | Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. Учебная игра. |
| 27 | | Техническая подготовка | | | Удары по мячу носком, пяткой  Удары по воротам | 1 | | | |  | Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой. Учебная игра.  Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра. |
| 28 | | Техническая подготовка | | | Удары по мячу носком, пяткой  Удары по воротам | 1 | | | |  | Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу носком и пяткой. Учебная игра. |
| 29 | | Техническая подготовка | | | Техника игры вратаря | 1 | | | |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения. |
| 30 | | Техническая подготовка | | | Техника игры вратаря | 1 | | | |  | Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами. Учебная игра. |
| 31 | | Техническая подготовка | | | Удары по воротам |  | | | |  | Удары по воротам разными способами на точность попадания мячом в цель. Учебная игра. |
| 32 | | | Техническая подготовка | | Передача мяча в движении | 1 | | |  | | Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков без мяча. Учебная игра в футбол. |
| 33 | | Техническая подготовка | | | Передача мяча в движении | 1 | |  | | | Отработка техники передачи мяча. Передвижение игроков без мяча. Учебная игра в футбол. |
| 34 | | Техническая подготовка | | | Изучение технических приёмов | 1 | |  | | | Прием мяча грудью, остановка бедром. Двусторонняя учебная игра. |
| 35 | | Техническая подготовка | | | Изучение технических приёмов | 1 | |  | | | Прием мяча грудью, остановка бедром. Двусторонняя учебная игра. |
| 36 | | Общефизическая подготовка | | | Выполнение общеразвивающих упражнений | 1 | |  | | | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |
| 37 | | Общефизическая подготовка | | | Выполнение общеразвивающих упражнений | 1 | |  | | | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |
| 38 | | Техническая подготовка | | | Отбор мяча | 1 | |  | | | Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. |
| 39 | Техническая подготовка | | | | Отбор мяча | 1 | |  | | | Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. |
| 40 | Техническая подготовка | | | | Техника игры вратаря | 1 | |  | | | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Ловля катящегося мяча. Комбинации из основных элементов техники передвижения. |
| 41 | Тактическая подготовка | | | | Групповые тактические действия | 1 | |  | | | Групповые действии в защите и нападении. Учебная игра. |
| 42 | Тактическая подготовка | | | | Групповые тактические действия | 1 | |  | | | Групповые действии в защите и нападении. Учебная игра. |
| 43 | Тактическая подготовка | | | | Тактика защиты | 1 | |  | | | Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра. |
| 44 | Тактическая подготовка | | | | Тактика защиты | 1 | |  | | | Индивидуальные действия в защите. Тактика вратаря. Учебная игра. |
| 45 | Тактическая подготовка | | | | Тактика нападения | 1 | |  | | | Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. |
| 46 | Тактическая подготовка | | | | Тактика нападения | 1 | |  | | | Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Учебная игра. |
| 47 | Общефизическая подготовка | | | | Силовые и скоростно-силовые упражнения | 1 | |  | | | Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Старты из различных положений. Силовые упражнения. |
| 48 | Общефизическая подготовка | | | | Силовые и скоростно-силовые упражнения | 1 | |  | | | Перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Старты из различных положений. Силовые упражнения. |
| 49 | Тактическая подготовка | | | | Владение мячом | 1 | |  | | | Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 50 | Тактическая подготовка | | | | Владение мячом | 1 | |  | | | Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. |
| 51 | Техническая подготовка | | | | Остановка мяча и удары по мячу | 1 | |  | | | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника. |
| 52 | Техническая подготовка | | | | Остановка мяча и удары по мячу | 1 | |  | | | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения без сопротивления защитника. |
| 53 | Техническая подготовка | | | | Закрепление техники владения мячом | 1 | |  | | | Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |
| 54 | Техническая подготовка | | | | Закрепление техники владения мячом | 1 | |  | | | Прием мяча различными частями тела. Развитие координационных способностей. Учебная игра. |
| 55 | Техническая подготовка | | | | Действия игрока в защите | 1 | |  | | | Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра. |
| 56 | Техническая подготовка | | | | Действия игрока в защите | 1 | |  | | | Отбор мяча перехватом в движении. Удары по мячу из различных положений. Учебная игра. |
| 57 | Общефизическая подготовка | | | | Скоростно-силовые упражнения | 1 | |  | | | Общеразвивающие упражнения в парах. Старты из различных положений. Бег с мячом. |
| 58 | Общефизическая подготовка | | | | Скоростно-силовые упражнения | 1 | |  | | | Общеразвивающие упражнения в парах. Старты из различных положений. Бег с мячом. |
| 59 | Тактическая подготовка | | | | Тактика игры в нападении | 1 |  | | | | Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника. |
| 60 | Тактическая подготовка | | | | Тактика игры в нападении | 1 |  | | | | Изучение финтов, применение их при сопротивлении защитника. |
| 61 | Техническая подготовка | | | | Удары по воротам | 1 |  | | | | Удары с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага. |
| 62 | Техническая подготовка | | | | Удары по воротам | 1 |  | | | | Удары с разбега, с места, с подачи партнёра, с одного шага. |
| 63 | Техническая подготовка | | | | Игровая тренировка | 1 |  | | | | Двусторонняя учебная игра. |
| 64 | Техническая подготовка | | | | Игровая тренировка | 1 |  | | | | Двусторонняя учебная игра. |
| 65 | Техническая подготовка | | | | Остановка мяча | 1 |  | | | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра. |
| 66 | Техническая подготовка | | | | Остановка мяча | 1 |  | | | | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвы. Бег в сочетании с ходьбой. Учебная игра. |
| 67 | Техническая подготовка | | | | Техника игры вратаря | 1 |  | | | | Ввод мяча вратарём рукой. Техника игры вратаря ногами. Учебная игра. |
| 68 | Тактическая подготовка | | | | Тактика игры | 1 |  | | | | Изучение позиционного нападения. Тактика игры в защите. Двусторонняя учебная игра. |

**Предполагаемая результативность курса.**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоро­вительной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школь­ником социальных знаний, понимания социальной реаль­ности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об ос­новных нормах гигиены, о технике безопасности при заня­тии спортом, о принятых в обществе нормах отно­шения к здоровому образу жизни; о правилах конструктив­ной групповой деятельности; о способах организации досуга; о спо­собах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

2.Результаты второго уровня (формирование пози­тивных отношений школьника к базовым ценностям на­шего общества и к социальной реальности в целом): раз­витие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к родному Отечеству, его истории и народу.

3.Результаты третьего уровня (приобретение школь­ником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве;опыта самообслуживания, самоор­ганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта сотрудничества с другими людьми и приня­тия на себя ответственности за других.

При достижении трёх уровней результатов внеурочной де­ятельности возрастает вероятность появления эффектов вос­питания и социализации подростков.

Первая группа эффектов — социокультурная идентич­ность — осознание подростком себя в контексте управления социокультурным пространством собственного существова­ния, принятие себя как субъекта социокультурного взаимо­действия, личности и индивидуальности.

Вторая группа эффектов — социально-коммуникатив­ные компетенции — предполагает высокую степень эффек­тивности самореализации школьника в социальном взаимо­действии (при соблюдении этикета, принципов коммуни­кативной толерантности), осознанное позиционирование себя как субъекта межличностного взаимодействия, владение управленческими (организаторскими ) компетенциями.

Третья группа — компетенции собственно в сфере со­хранения и укрепления здоровья, спортивной деятельности.

**Планируемые результаты:**

1. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол и будут распространять его в уличной среде среди сверстников.
3. Команда примет участие в школьных соревнованиях по мини-футболу.
4. Перспективные ребята присоединятся к сборной команде школы и примут участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Обучающиеся должны:

1. Знать об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Знать о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Обосновывать значение занятий футболом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
5. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.
7. Выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
8. Выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
9. Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
10. Владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
11. Знать основы судейства и выполнять жесты футбольного арбитра;
12. Играть в мини-футбол с соблюдением основных правил.

**Материально – техническое обеспечение**

Для занятий должны быть привлечены следующие материально-тех­нические ресурсы: игровой спортивный зал, спортивная площадка, подсобное помещение для хранения ин­вентаря и оборудования, кабинет для проведения аудиторных занятий, медицинская аптечка, автоматический тонометр, во­рота для мини-футбола, мячи футбольные, маты спортивные, стойки для обводки, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, мячи набивные различной массы, сетки для мячей.

**Информационно-методическое обеспечение**

1. Виленский М.Я. Учебник для общеобразовательных учреждений 5-7 классы.-Москва, «Просвещение»2012.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя.- Москва, «Просвещение», 2011.
3. Колодницкий Г.А.,Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность. Футбол. - Москва, «Просвещение», 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2012.
5. Лях В.И. Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. . - Москва, «Просвещение», 2012.
6. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программа внеурочной деятельности .Спортивно-оздоровительная деятельность. - Москва, «Просвещение», 2011.