

Управление образованием администрации
муниципального образования Белореченский район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30
имени Н.И. Кондратенко посёлка Молодёжного
муниципального образования Белореченский район

Принята на заседании
педагогического совета
от "29" августа 2024г.

Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ловкие, сильные, смелые»
(физическая культура)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год (68 ч)

Возрастная категория: от 11 до 15 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #67916

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Дементьев Дмитрий Константинович

п. Молодёжный, 2024

Содержание

1.	Титульный лист программы
1.1.	Нормативно-правовая база
2.	Пояснительная записка программы:
2.1	Формы проведения занятий и виды деятельности
2.2	Цель программы
2.3	Учебный план для групп
2.4	Содержание программы
2.5	Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования
3.	Личностные результаты
4.	Метапредметные результаты
5.	Оздоровительные результаты программы
6.	Предметные результаты
7.	Формы аттестации
8.	Оценочные материалы
9.	Методические материалы
10.	Раздел программы «Воспитание»
11.	<u>Методы обучения и тренировки</u>
12.	Учебно-тематический план
	Список литературы

1.1 Нормативно-правовая база

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Программа разрабатывалась на основании следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края, 2016 год.

2. Пояснительная записка

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы «Ловкие, сильные, смелые» - физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

Современное состояние общества, темпы его развития предъявляют высокие требования к человеку и его здоровью. Человек вынужден строить свою деятельность в непростых условиях, которые можно охарактеризовать рядом неблагоприятных факторов. Неудовлетворительное состояние окружающей среды, жизнь в условиях постоянного психологического стресса, недостаток в активной двигательной деятельности, приводящий к снижению защитных функций организма, распространение вредных привычек, изменение направления социально – экономического развития государства, ситуация социальной нестабильности.

Осознавая всю важность физического воспитания подрастающего поколения, в настоящее время одним из стратегических направлений образования в России является проблема сохранения и укрепления здоровья детей нации в целом. Исследования показывают, что традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые способствуют развитию хронических болезней. Все это говорит о том, что необходимо найти пути и выходы наиболее результативных форм и методов укрепления здоровья подрастающего поколения. Приобщение школьников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего процесс социализации, воспитания. Это сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей. Программа разработана для желающих заниматься в секции на основе современных научных данных и является отображением единства теории и практики. Программа «Ловкие, сильные, смелые» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Отличительная особенность: программа «Ловкие, сильные смелые» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Осуществляются занятия по легкой атлетике, волейболу, баскетболу, занятия на тренажерах. Данный вид деятельности оказывает тренирующее воздействие на организм, позволяет овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты, движений, ловкости, гибкости и общей выносливости. Кроме того, эти занятия значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, дисциплинированность, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и общаться со сверстниками.

Занятия по программе «Ловкие, сильные, смелые» даёт возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

- учащимся, которые не могут освоить объём двигательных навыков на уроке физической культуры;

- подросткам, у которых наблюдается гиперактивность и проблема организации своего времени.

Имеются противопоказания для занятий на тренажерах:

1. хронические и острые заболевания почек,
2. хронические и острые заболевания дыхания,
3. большинство пороков сердца,
4. значительная близорукость с изменением глазного дна.

Адресат программы: заниматься в секции могут учащиеся 5,6,7,8 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: занятия проводятся 5,6,7,8 классы – 2 раза в неделю, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Формы обучения и режим занятий: материал программы предполагает изучение основ спортивных игр: баскетбола, волейбола, занятия на тренажерах, а также техники элементов легкой атлетики и гимнастики, и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Для каждой группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов в конце года. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала. Форма организации занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

2.1 Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Новизна программы: программа состоит из нескольких модулей, в которые входят занятия на тренажерах. Занятия по модулям позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Ловкие, сильные, смелые» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Ловкие, сильные, смелые» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

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

2.2.Цель программы «Ловкие, сильные, смелые»: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом,укрепление здоровья учащихся.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

1. Обучающие:

- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности;

2. Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

3. Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики как видов спорта и активного отдыха;
- воспитание моральных и волевых качеств.

2.3.Учебный план для групп 5-6 классов

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	опрос

2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	6 2 1 1 1 1	40 10 10 10 10	46 11 11 11 11	 опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика	1	2	3	опрос
4.	Занятия на тренажерах	1	14	15	
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		9	59	68	

Учебный план для группы 7-8 классов

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	опрос
2.	Общефизическая подготовка: знания по физической культуре - легкая атлетика; - гимнастика; - волейбол; - баскетбол	6 2 1 1 1 1	40 10 10 10 10	46 11 11 11 11	 опрос тестирование тестирование учебные игры учебные игры
3.	Инструкторская практика	1	2	3	опрос
4.	Занятия на тренажерах	1	14	15	
5.	Прием контрольных нормативов и тестов	-	2	2	тестирование
Итого		9	59	68	

2.4.Содержание программы

Вводное занятие:

Теория: Инструктаж по ТБ.

Практика: Ознакомление с видами физической активности.

Общая физическая подготовка:

Знания по физической культуре:

Режим дня и режим питания. Физические упражнения. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Основные правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол.

Легкая атлетика:

Практика: Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку, в длину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита.

Гимнастика:

Практика: Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Круговая тренировка.

Баскетбол:

Практика: Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол:

Практика: Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Занятия на тренажерах

Дети занимаются на тренажерах в ходе круговой тренировки.

Кроме обучения технике выполнения движений на тренажерах, занятия включают:

*обучение релаксации (умение расслаблять и восстанавливать свой организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения),

*дыхательная гимнастика,

*развитие мелкой моторики рук,

*профилактика плоскостопия,

*игровой стретчинг,

*элементы самомассажа,

*упражнения для глаз,

*малоподвижные игры.

В процессе составления комплексов упражнений на тренажерах необходимо опираться на следующие принципы:

*доступность,

*повторяемость,

*постепенное усложнение упражнений.

Инструкторская практика: жесты судей в различных видах спорта, основные правила соревнований.

Прием контрольных нормативов и тестов: тестирование согласно таблице норм ВФСК ГТО.

2.5. Планируемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; *предметные* – через формирование основных элементов научного знания, а *метапредметные* результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

3. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

4. Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

5.Оздоровительные результаты программы «Ловкие, сильные, смелые»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

6.Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы общей физической подготовки «Ловкие, сильные, смелые» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- правила соревнований изученных видов спорта.

должны уметь:

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

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой;
- названия разучиваемых технических приёмов и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований;
 - жесты судей;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- демонстрировать жесты судей;
- проводить судейство соревнований.

Форма одежды занимающихся: спортивная форма, спортивная обувь.

Методическое обеспечение:

Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности учащихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости

7.Формы аттестации

Личная аттестация обучающихся

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения

одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы в каждом разделе обучения.

Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке.

В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов, составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

8.Оценочные материалы:

<http://www.gto.ru/norms;>

Контрольные испытания по технике игры в волейбол:

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры.

Для оценки техники владения мячом при передачах двумя руками сверху и приеме двумя руками снизу используют мишень с концентрическими

окружностями. При передачах сверху расстояние до стены 2,5 м, при приеме снизу—3 м. Учитывается количество очков из 10 передач и потери мяча.

Технико-тактические навыки в подачах должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются зоны 1, 6, 5. Подача выполняется на точность по 6 попыток в каждую зону с места подачи.

Для оценки навыка в атакующем ударе используется непосредственно атакующий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3. На первом этапе обучения оценивается техника удара в пределы площадки. При необходимости (по мере роста техники) можно оценивать и точность удара по зонам площадки, которая делится как и при подачах мяча. Важно, чтобы передача для удара были стабильной траектории.

Наблюдения за действиями учащихся в игре.

Контроль игровых действий в условиях соревнований имеет особое значение.

Как бы ни были высоки результаты отдельных учащихся, показанные в контрольных упражнениях, они не отражают в полной мере способности эффективных действий в условиях соревнований. Поэтому оценка соревновательной деятельности представляет собой важнейший раздел педагогического контроля.

Оценка тестовых упражнений по освоению техники двигательных действий игры в баскетбол:

Ведение мяча по прямой 15м.

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Штрафной бросок с расстояния 3 м от кольца.

10 бросков за 2 мин.

Ведение мяча с изменением направления (“змейкой”) 30 м

Передача и ловля мяча двумя руками от груди в стену за 20 сек.

Броски одной рукой с точек.

Броски в корзину после ведения.

Игровая деятельность во время соревнований и игр.

9.Методические материалы

Педагогические принципы обучения и тренировки

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности.

Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим.

Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

10.Раздел программы «Воспитание»

План воспитательной работы

Цель: развитие индивидуальности обучающихся, их активной гражданской позиции и коммуникативных навыков через изучение лингвострановедческого материала по английскому языку.

Задачи:

Личностные УУД

- Формировать нравственно-этические нормы
- Развивать толерантное отношение к окружающим
- Воспитывать нравственные качества личности учащихся, толерантное отношение и уважение к представителям иных культур и чувство патриотизма.

Регулятивные УУД

- Формировать умение планировать, прогнозировать работу, эффективно распределяя время
- Формировать знания о профессионально-этических нормах
- Формировать умения самостоятельно осуществлять учебную деятельность, проявлять инициативу, привлекая других.

Познавательные УУД

- Формировать самостоятельность в подборе и работе с литературой
- Формировать умение самостоятельно использовать ИКТ
- Формировать гибкость мышления

Коммуникативные УУД

- Формировать адекватность восприятия информации
- Формировать самостоятельность в дискуссии, логике, аргументируя свою точку зрения
- Формировать умение работы в группе

Методы воспитания:

- **Убеждение** – это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношений, норм и правил поведения.
- **Поощрение** – это метод воспитания, стимулирующий деятельность учащегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах. Поощрение осуществляется в виде благодарности, похвалы, награды, подарка.

- Упражнение - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет учащимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

- Метод дилемм - это метод воспитания, который заключается в совместном обсуждении учащимися моральных дилемм. К каждой дилемме разрабатываются вопросы, в соответствии с которыми строится обсуждение. По каждому вопросу дети приводят убедительные доводы «за» и «против».

Организационно-методическая работа

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Беседа «Будем знакомы»	03.09.24	В рамках кружка	Развитие стремления проявлять доброжелательность друг к другу
2	День учителя. Стенгазета	03.10.24	В рамках кружка	Формирование навыка работы в группе
3	Рождество в Британии. Конкурс открыток.	19.12.24	В рамках кружка	Воспитание нравственных качеств личности учащихся, толерантного отношения и уважения к представителям иных культур
4	Мероприятие к Новому году «Тайный Санта». Изготовление и вручение подарков.	26.12.24	В рамках кружка	Формирование умения работы в группе Формирование нравственно-этических норм
5	Мероприятие ко Дню Защитника Отечества. Беседа.	20.02.25	В рамках кружка	Формирование самостоятельности в дискуссии, логике,

				аргументируя свою точку зрения
6	Мероприятие к Международному Женскому Дню. Беседа.	04.03.25	В рамках кружка	Формирование самостоятельности в дискуссии, логике, аргументируя свою точку зрения
7	Итоговое мероприятие «Последний звонок».Создание видеоролика из фотографий, сделанных в течение учебного года.	20.05.25	В рамках кружка	Формирование умения самостоятельно использовать ИКТ Формирование умения работы в группе

11.Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы.

Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там,

где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;
- посещения соревнований.

Материально-техническое обеспечение:

1. Мультимедийный центр
2. Компьютер
3. Учебные кинофильмы
4. Аудиозаписи
5. Мяч малый (теннисный)
6. Палка гимнастическая
7. Обруч гимнастический
8. Корзина для переноски мячей
9. Конусы

Подвижные и спортивные игры

10. Мячи волейбольные и баскетбольные
11. Стойки волейбольные универсальные
12. Сетка волейбольная
13. Табло перекидное
14. Свисток
15. Скакалки
16. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
17. Компрессор для накачивания мячей
18. Легкий резиновый мяч
19. Кубики

Измерительные приборы

20. Секундомер
21. Измерительная рулетка

12. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план для 5-6х классов

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.	1		
2.	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. Свисток, конусы волейбольный мяч	1		
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, секундомер	1		
4.	Занятия на тренажерах. Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале.	Соблюдают ТБ Основы здорового образа жизни Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1		
5.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, секундомер, эстафетная палочка	1		
6.	Техника отталкивания и разбега, приземление.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, измерительная рулетка	1		
7.	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч	1		
8.	Занятия на тренажерах	Беговая дорожка Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1		
9.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ	1		

		Свисток, измерительная рулетка			
10.	История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, теннисные мячи	1		
11.	Метание мяча в цель и на дальность	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, теннисные мячи, обручи	1		
12.	Занятия на тренажерах	Беговая дорожка Влияние на организм физических нагрузок	1		
13.	Круговая тренировка	Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи	1		
14.	Прием контрольных нормативов и тестов	Сдача контрольных нормативов	1		
15.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, конусы, мячи	1		
16.	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток	1		
17.	Занятия на тренажерах	Велотренажёр Гигиена и контроль физических нагрузок	1		
18.	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
19.	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток	1		
20.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток	1		
21.	Занятия на тренажерах	Велотренажёр Способы развития физических качеств	1		

22.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
23.	ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи, скакалки	1		
24.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
25.	Занятия на тренажерах	Тренажёр «Скамейка» Соблюдение постепенного перехода от малой нагрузки к более высокой	1		
26.	ОРУ. Игра «Ловец с мячом».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
27.	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения, подвижные игры Пионербол	Выполнять Гимнастические упражнения. Соблюдать правила игры.	1		
28.	Обучение опорному прыжку на коне: вскок в упор присев.	Выполнить опорный прыжок.	1		
29.	Занятия на тренажерах	Тренажёр «Скамейка»	1		
30.	Общеукрепляющие упражнения с предметами	Упражнения с предметами. Подвижные игры на развитие ловкости. «Точная передача».	1		
31.	Упражнения для формирования осанки.	Совершенствование техники выполнения	1		
32.	Опорные прыжки, со скакалкой	Совершенствование техники выполнения	1		
33.	Занятия на тренажерах	Гантели Соблюдение постепенного перехода от малой нагрузки к более высокой	1		
34.	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор	Совершенствование техники выполнения	1		

35.	Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор	Совершенствование техники выполнения	1		
36.	Занятия на тренажерах	Велотренажёр Способы развития физических качеств	1		
37.	Акробатическая комбинация.	Совершенствование техники выполнения	1		
38.	Акробатическая комбинация.	Совершенствование техники выполнения	1		
39.	Общеукрепляющие упражнения без предметов	Упражнения без предметов. Подвижные игры на развитие ловкости. «Точная передача».	1		
40.	Лазание по гимнастической стенке, канату.	Уметь соблюдать равновесие.	1		
41.	Занятия на тренажерах	Гимнастический обруч Разумное количество подходов	1		
42.	Совершенствование строевых упражнений	Построение в шеренгу, колонну.	1		
43.	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.	Выполнять правила кувырка, стойки на лопатках.	1		
44.	Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.	Техника прыжка через гим. козла: ноги врозь.	1		
45.	Занятия на тренажерах	Гимнастический обруч Оказание первой медицинской помощи	1		
46.	Упражнения в висах и упорах.	Выполняют упражнения по освоению приемов	1		
47.	Круговая тренировка.	Соблюдение нагрузки	1		
48.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
49.	Инструкторская практика	Теоретические знания	1		
50.	Техника безопасности на волейболе. Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток	1		
51.	Занятия на тренажерах	Гантели	1		

		Соблюдение постепенного перехода от малой нагрузки к более высокой			
52.	Правила игры. Основная стойка, эстафеты. Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом Свисток волейбольные мячи	1		
53.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1		
54.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ Свисток, волейбольные мячи	1		
55.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры Свисток, волейбольные мячи	1		
56.	Занятия на тренажерах	Гантели Разумное количество подходов	1		
57.	Передача мяча сверху двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры Свисток, волейбольные мячи	1		
58.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1		
59.	Прием мяча снизу двумя руками.	Свисток, волейбольные мячи	1		
60.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча Свисток, волейбольные мячи	1		
61.	Занятия на тренажерах	«Лодка» Чередовать нагрузку на различные группы мышц.	1		
62.	Инструкторская практика	Теоретическое занятие	1		

63.	Техника безопасности на баскетболе. Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток	1		
64.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1		
65.	Занятия на тренажерах	Велодорожка	1		
66.	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток	1		
67.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
68.	Прием контрольных нормативов и тестов	Сдача контрольных нормативов	1		

Учебно-тематический план для 7-8х классов

№ п/п	Тема (содержание)	Вид деятельности*, необходимые материалы	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Игровые эстафеты.	Выполняют эстафеты. Соблюдают ТБ Свисток, конусы, волейбольные мячи, кубики.	1		
2.	Упражнения на развитие быстроты, эстафеты	Выполняют упражнения на развитие быстроты. Свисток, конусы волейбольный мяч	1		
3.	Бег на короткие дистанции, низкий старт	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, секундомер	1		
4.	Занятия на тренажерах. Техника безопасности и правила поведения в тренажерном зале.	Соблюдают ТБ Основы здорового образа жизни Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1		

5.	Передача эстафетной палочки, особенности эстафетного бега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, секундомер, эстафетная палочка	1		
6.	Техника отталкивания и разбега, приземление.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, измерительная рулетка	1		
7.	Прыжки со скакалкой, игры с мячом	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, секундомер, скакалки, резиновый мяч	1		
8.	Занятия на тренажерах	Беговая дорожка Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1		
9.	Прыжок в длину с места, с разбега.	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, измерительная рулетка	1		
10.	История Олимпийских игр. Метание мяча с 4-5 шагов разбега	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, теннисные мячи	1		
11.	Метание мяча в цель и на дальность	Выполняют упражнения, соблюдают ТБ Свисток, теннисные мячи, обручи	1		
12.	Занятия на тренажерах	Беговая дорожка Влияние на организм физических нагрузок	1		
13.	Круговая тренировка	Выполняют упражнения круговой тренировки самостоятельно соблюдают ТБ Свисток, конусы, гимнастическая палка, гимнастический мат, скакалка, мячи	1		
14.	Прием контрольных нормативов и тестов	Сдача контрольных нормативов	1		

15.	Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты.	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, конусы, мячи	1		
16.	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток	1		
17.	Занятия на тренажерах	Велотренажёр Гигиена и контроль физических нагрузок	1		
18.	ОРУ. Игра «Вышибалы».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
19.	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток	1		
20.	Ору. Игра «Третий лишний», «Внимание».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток	1		
21.	Занятия на тренажерах	Велотренажёр Способы развития физических качеств	1		
22.	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
23.	ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи, скакалки	1		
24.	ОРУ. Игра «Вызов», «Гонка мячей по кругу».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
25.	Занятия на тренажерах	Тренажёр «Скамейка» Соблюдение постепенного перехода от малой нагрузки к более высокой	1		
26.	ОРУ. Игра ««Ловец с мячом».	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		

27.	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения, подвижные игры Пионербол	Выполнять Гимнастические упражнения. Соблюдать правила игры.	1		
28.	Обучение опорному прыжку на коне: вскок в упор присев.	Выполнить опорный прыжок.	1		
29.	Занятия на тренажерах	Тренажёр «Скамейка»	1		
30.	Общеукрепляющие упражнения с предметами	Упражнения с предметами. Подвижные игры на развитие ловкости. «Точная передача».	1		
31.	Общеукрепляющие упражнения без предметов	Упражнения без предметов. Подвижные игры на развитие ловкости. «Точная передача».	1		
32.	Лазание по гимнастической стенке, канату.	Уметь соблюдать равновесие.	1		
33.	Занятия на тренажерах	Гимнастический обруч Разумное количество подходов	1		
34.	Совершенствование строевых упражнений	Построение в шеренгу, колонну.	1		
35.	Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация.	Выполнять правила кувырка, стойки на лопатках.	1		
36.	Обучение опорному прыжку на коня: соскок прогнувшись.	Техника прыжка через гим. козла: ноги врозь.	1		
37.	Занятия на тренажерах	Гимнастический обруч Оказание первой медицинской помощи	1		
38.	Упражнения в висах и упорах.	Выполняют упражнения по освоению приемов	1		
39.	Круговая тренировка.	Соблюдение нагрузки	1		
40.	ОРУ. Перестрелка	Участвуют в подвижных играх, соблюдают правила игры и ТБ Свисток, мячи	1		
41.	Инструкторская практика	Теоретические знания	1		
42.	Техника безопасности на	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ	1		

	волейболе. Основная стойка	Свисток			
43.	Занятия на тренажерах	Гантели Соблюдение постепенного перехода от малой нагрузки к более высокой	1		
44.	Правила игры. Основная стойка, эстафеты. Стойка при перемещениях, эстафеты	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Выполняют технику перемещения по площадке без мяча, с мячом Свисток волейбольные мячи	1		
45.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1		
46.	Техника приёма мяча в парах, в четвёрках.	Совершенствуют передачи и приемы мячей, взаимодействуют во время выполнения упражнений, соблюдают ТБ Свисток, волейбольные мячи	1		
47.	Передача и прием мяча после передвижений.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры Свисток, волейбольные мячи	1		
48.	Занятия на тренажерах	Гантели Разумное количество подходов	1		
49.	Передача мяча сверху двумя руками.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры Свисток, волейбольные мячи	1		
50.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1		
51.	Прием мяча снизу двумя руками.	Свисток, волейбольные мячи	1		
52.	Техника владения мячом: нижняя прямая подача	Выполняют упражнения по освоению подачи мяча Свисток, волейбольные мячи	1		
53.	Занятия на тренажерах	«Лодка»	1		

		Чередовать нагрузку на различные группы мышц.			
54.	Инструкторская практика	Теоретическое занятие			
55.	Техника безопасности на баскетболе . Основная стойка	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток	1		
56.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры			
57.	Правила игры. Техника передвижений. Остановка прыжком.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток	1		
58.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
59.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, зигзагом	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
60.	Занятия на тренажерах	«Лодка» Оказание первой медицинской помощи	1		
61.	Система личной защиты. Штрафной бросок мяча в корзину	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
62.	Подстраховка. Выбивание мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
63.	Правила судейства.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры	1		
64.	Бросок мяча в движении после остановки	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
65.	Занятия на тренажерах	Эллипсоид Чередовать нагрузку на различные группы мышц.	1		

66.	Разбор результатов игры. Перехват мяча.	Выполняют упражнения по освоению приемов игры, соблюдают ТБ Свисток, баскетбольные мячи	1		
67.	Инструкторская практика	Итоговый опрос учащихся.	1		
68.	Прием контрольных нормативов и тестов	Сдача контрольных нормативов	1		

Список литературы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы/ Паршикова Н.В., Виноградов П.А., Бабкин В.В., Уваров В.А. – М.: Советский спорт, 2014. – 60с.
2. Культура тела и духа/ Царик А.В. – М.: Советский спорт, 2015. - 168с.
3. Подводящие упражнения для подтягиваний на перекладине и лазанью по канату/ Жинкин К. - М.: Академия, 2014. – 48с.
4. Теоретико-методические аспекты практики спорта: учебное пособие/ Фискалов В.Д., Черкашин В.П. –М.: Спорт, 2016.- 352 с.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
6. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка)/ Глейberman А.Н. – М.: Физкультура и Спорт, 2015. – 224с.
7. Физическая культура: Учебник. 7-е издание/ Барчуков И.С.М.: Академия, 2013. – 528с
8. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с.
9. Годик М.А., Брамедзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность. – М.: «Советский спорт», 1991. – 96 с.
10. Дворкин Л.С. Силовые единоборства Ростов-н /Д. 2001. – 383 с.
4. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. 2-е издание. – М.: «Советский спорт», 1990. – 63 с.
11. Курьсь В.Н. Основы познания физического упражнения. – Ставрополь, 1998. – 129 с.
12. Малютин С., Самарин С. Академия спортивного питания. Том 1. Подготовительное отделение. М.1997. – 72 с.
13. Фотхин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов.
14. Шварценеггер А. Новая энциклопедия бодибилдинга. Эксмо-пресс, 2000.
15. Шестопалов С.В. Бодибилдинг. Ростов-н/Д. Издательство «Профи–Пресс», 2000. – 192 с.