

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Пичаевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена методическим советом
протокол № 1 от 10.09.2008 г.

Директор школы: С.М. Акатушев

Дополнительная образовательная программа

«ВОЛЕЙБОЛ»

Программа рассчитана на детей 10-16-летнего возраста

Срок реализации – 4 года

Составитель: С.Г. Куликов, педагог
дополнительного образования

Пичаевский район
2008

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Волейбол» - это дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

Современное состояние общества предъявляет новые, более высокие требования к человеку и его здоровью. Здоровье – это важный фактор жизнедеятельности человека, означающий не только свободу деятельности, но и обязательное условие его полноценного участия в физическом и умственном труде, в общественной и личной жизни.

В последнее время наблюдается постоянное ухудшение здоровья всех категорий населения. Особое беспокойство вызывает состояние здоровья молодого поколения.

Здоровье является интегральным состоянием и его планомерное развитие в условиях образовательного учреждения необходимо проводить согласованно в трех ключевых направлениях: педагогическом, физиолого-валеологическом, психологическом. Особая роль в этом процессе принадлежит как урокам физической культуры, так и дополнительному образованию детей, его физкультурно-спортивной направленности.

При анализе физической подготовленности учащихся выяснилось, что школьники-волейболисты заметно превосходят своих сверстников по всем основным параметрам.

Учитывая большой интерес учащихся к волейболу и увлечение в школе волейболом, среди других спортивных игр предпочтение было отдано именно этому виду спорта.

Средства волейбола (включая общеразвивающие и специальные упражнения), планомерное и квалифицированное обучение детей игре будут способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, формированию у них стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана на основе: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (М.: Просвещение, 1986 г.); авторской программы по физической культуре для 1-11 классов с опережающими сроками обучения С.Г. Куликова (1999г.), прошедшей экспертизу в ТОИПКРО и рекомендованной для использования учителями физической культуры Тамбовской области.

Цель программы «Волейбол»: физическое развитие детей и подростков, укрепление их здоровья, совершенствование всех функций организма.

Задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие специальных физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости;
- обучение основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, нападающего удара;
- начальное обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите.

Задачи второго года обучения:

- дальнейшее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся;
- обучение технико-тактическим индивидуальным действиям с мячом и без мяча;
- обучение групповым и командным действиям в нападении и защите;
- развитие интереса к соревнованиям;

Задачи третьего года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение общефизической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры.

Задачи четвертого года обучения:

- содействие правильному физическому развитию организма обучающихся;
- дальнейшее приобретение навыка в организации игры и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- обучение судейству учебно-тренировочных игр.

Предполагаемые результаты

1 год обучения

По окончании первого года обучения ребенок знает историю развития волейбола, влияние занятий волейболом на здоровье и развитие физических качеств, способы простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями; правила игры в волейбол, основы тактики игры, технику нападения и защиты. Обучающиеся овладевают приемами укрепления опорно-двигательного аппарата, предупреждения травматизма, составления простейшего комплекса упражнений; приобретают навыки групповой и командной игры; технически правильно выполняют двигательные действия и используют их в условиях соревновательной деятельности. Показывают уровень физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 1 года обучения.

2 год обучения

По окончании второго года обучения учащиеся знают и применяют правила игры в волейбол, основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары; умеют правильно осуществлять технико-технические и индивидуальные действия в условиях соревновательной деятельности, поддерживать индивидуальный уровень работоспособности. Показывают уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 2 года обучения.

3 год обучения

Обучающиеся знают и объясняют роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, особенности функционирования основных органов и систем организма во время занятий, правила гигиены и закаливания организма; проводят самостоятельные занятия физическими упражнениями; составляют индивидуальные комплексы упражнений различной направленности; знают и применяют правила судейства игр; проводят анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Показывают уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 3 года обучения.

4 год обучения

Обучающиеся знают и объясняют роль и значение занятий волейболом в жизни человека; прочно овладевают основами техники и тактики волейбола; участвуют в ответственных соревнованиях по волейболу, выполняя индивидуальную игровую функцию. Показывают уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 4 года обучения.

Основной принцип работы объединения – выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся волейболом является универсальность в овладении технико-тактическими приёмами игры.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется физической и технической подготовке. Причём на первом году обучения удельный вес отдельных видов подготовки изменяется: в начале года большее количество часов даётся на физическую подготовку, примерно в объёме 60-70% всего времени, во второй половине года рекомендуется увеличить количество часов на техническую подготовку. Следует заметить, что физическая подготовка осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения групп начальной подготовки происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается – на тактическую.

Основной задачей работы в учебно-тренировочных группах является дальнейшая технико-тактическая подготовка юных волейболистов, а также знакомство с игровой специализацией по функциям игроков. В годичном цикле учебно-тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах уменьшается объём общей физической подготовки и увеличивается объём тактической подготовки.

Основной формой работы объединения являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в различных соревнованиях. Кроме этого, все обучающиеся обязаны ежедневно выполнять домашние задания по совершенствованию своей физической подготовки и отдельным техническим действиям, приемам. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

1 этап – ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используются рассказ, показ и объяснение; демонстрация приема учителем, а также использование схем, макетов площадки, кинокольцовок, видеозаписи.

2 этап – изучение приема в упрощенных условиях, правильный подбор подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны учащимся.

3 этап – изучение приема или действия в усложненных условиях. Применяются игровой, соревновательный методы, круговая тренировка.

4 этап – закрепление приема (действия) в игре. Используется метод анализа. Высшим приемом закрепления навыка является соревнование.

Формы контроля - открытое занятия 1 раз в полугодие, участие в школьных и районных соревнованиях по волейболу. Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. В группах начальной подготовки контрольные испытания проводятся 1 раз, в конце учебного года.

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. В волейбольную секцию принимаются дети, допущенные врачом. В дальнейшем они проходят медицинский контроль.

Программа рассчитана на четыре года обучения, на детей в возрасте 10-16 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В соответствии с годами обучения все занимающиеся в спортивной секции, делятся на четыре учебные группы: группа начальной подготовки первого года обучения (9-10 лет) и второго года обучения (11-12 лет); учебно-тренировочные группы первого года обучения (13-14 лет) и второго года обучения (15-16 лет).

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
группы начальной подготовки первого года обучения (9-10 лет).

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов.		
		Всего	Теоретич. часть	Практич. часть
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития волейбола в России.	2	2	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
3.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.	1	1	
4.	Правила игры.	1	1	
5.	Общая и специальная подготовка.	57	1	56
6.	Основы техники и тактики игры.	63	1	62
7.	Контрольные игры и соревнования.	4	1	3
8.	Контрольные испытания.	2		2
9.	Экскурсии, посещение соревнований.	5		5
10.	Всего:	136	8	128

Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания.

История развития волейбола в России.

Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола.

Развитие волейбола среди школьников.

Сведения о строении функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.

Общий режим дня. Гигиена сна, питания, одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Предупреждение травм при занятиях волейболом.

Правила игры в волейбол.

Правила игры в мини – волейбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение О.Ф.П. и С.Ф.П. для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Техника и тактика игры.

Действия без мяча. Действия с мячом. Техника нападения и техника защиты.

Тактика нападения и защиты. Групповые действия. Командные действия.

Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Контрольные испытания.

Проводятся по О.Ф.П. и С.Ф.П. В группе начальной подготовке контрольные испытания проводятся 1 раз в конце учебного года.

Экскурсии, посещение соревнований.

Однодневные туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Физическая подготовка

№ п/п.	Виды испытаний.	Результат.
1.	Бег 30м. с высокого старта.	6,3 сек.
2.	Челночный бег 6×5м.	12,3 сек.
3.	Бег 92 м. с изменением направления.	32,0 сек.
4.	Прыжок в длину с места.	135 см.
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног.	35 см.
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног.	40 см.
7.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками: Сидя	4,0 м.
	Стоя	7,0 м.
	В прыжке с места	6,0

Техническая подготовка

№ п/п.	Виды испытаний.	Количественный показатель.
1.	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4.	3.
2.	Подача нижняя прямая на точность.	3.
3.	Первая передача (приём) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6м.)	3.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

занятий групп начальной подготовки второго года обучения (11- 12 лет)

№ п/п.	Наименование темы.	Количество часов.		
		Всего.	Теорет. часть.	Практич. часть.
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2.	Сведения о строениях и функциях организма.	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена и врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
4.	Правила игры в волейбол. Места занятий и инвентарь.	1	1	
5.	Общая и специальная подготовка.	40	1	39
6.	Основы техники и тактики игры.	80	1	79
7.	Контрольные игры и соревнования.	4		4
8.	Контрольные испытания.	2		2
9.	Экскурсии и посещение соревнований.	6		6
	Всего:	136	6	130

Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Государственное значение физической культуры и спорта в России.

Развитие детского спорта.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно – сосудистой системе и её функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Режим дня и питания с учётом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в волейбол.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощённые правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарём. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсменов.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.

Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приёмов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Контрольные испытания.

Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

Экскурсии, посещение соревнований.

Туристические походы по родному краю. Посещение спортивных соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Физическая подготовка

№ п/п.	Вид испытаний.	Результат.
1.	Бег 30м. с высокого старта.	5,7 сек.
2.	Челночный бег 6×5м.	12,0 сек.
3.	Бег 92м. «ёлочка»	31,0 сек.
4.	Прыжки в длину с места.	160 см.
5.	Прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами.	40 см.
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг. из – за головы двумя руками, сидя.	5м.
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг. из – за головы двумя руками в прыжке с места.	8м.

Техническая подготовка.

№ п/п.	Виды испытаний.	Количественный показатель.
1.	Верхняя передача на точность из зоны 3 (2) в зону 4.	4.
2.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены.	4.
3.	Подача верхняя прямая в пределы площадки.	3.
4.	Приём мяча с подачи и верхняя передача в зону 3.	3.
5.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу (количество серий).	6.
6.	Нападающий удар по мячу на резиновом амортизаторе.	3.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

занятий учебно-тренировочной группы первого года обучения (13-14 лет)

№ п/п.	Наименование темы.	Количество часов.		
		Всего.	Теорет. часть.	Практич. часть.
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	1	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.	1	1	
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.	1	1	
5.	Основы методики обучения в волейболе.	1	1	
6.	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	1	
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	28	1	27
8.	Основы техники и тактики.	90	1	89
9.	Контрольные игры и соревнования.	4		4
10.	Контрольные испытания.	2		2
11.	Экскурсии, походы посещение соревнований.	6		6
	Всего:	136	8	128

Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Государственное значение физической культуры и спорта.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основы пищеварения и обмена веществ

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом. Личная и общественная профилактика.

Основы методики обучения волейболу.

Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу.

Правила соревнований, их организация и проведение.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Основы техники и тактики игры.

Понятие о технике. Анализ технических приёмов (на основе программы для данного года). Анализ тактических действий в нападении и защите (на основе программы для данного года).

Контрольные игры и соревнования.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Экскурсии, походы, посещение соревнований.

Туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Физическая подготовка

№ п/п.	Вид испытаний.	Результат.
1.	Становая сила.	50 кг.
2.	Бег 30м. с высокого старта.	4,9 сек.
3.	Челночный бег (6×5)м.	11,2 сек.
4.	Бег 92 м. «елочка».	28,0 сек.
5.	Прыжок в длину с места.	170 см.
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега.	45 см.
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками:	
	сидя	6,0 м.
	в прыжке с места	9,5 м.

Техническая подготовка

№ п/п.	Вид испытаний.	Количественный показатель.
1.	Верхняя передача мяча на точность из зоны 3(2) в зону 4.	4.
2.	Подача верхняя прямая в пределы площадки.	3.
3.	Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3.	3.
4.	Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу.	8.
5.	Нападающий удар по мячу в держателе или резиновом амортизаторе.	3.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

занятий учебно-тренировочной группы второго года обучения (15-16 лет)

№ п/п.	Наименование темы.	Количество часов.		
		Всего.	Теоретич часть.	Практич часть.
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	1	
2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	
4.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	1	1	
5.	Места занятий, оборудование и инвентарь. Основы методики обучения и тренировки.	1	1	
6.	Общая и специальная физическая	26	1	25
7.	подготовка.			
8.	Основы техники и тактики волейбола.	90	1	89
	Контрольные игры и соревнования.	5		5
9.	Контрольные испытания.	2		2
10.	Инструкторская и судейская подготовка.	3		3
11.	Экскурсии, походы, посещение соревнований.	5		5
	Всего:	136	7	129

Содержание

Физическая культура и спорт в России.

Задачи физического воспитания в России. Массовость физической культуры.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при травмах. Предупреждение спортивных травм при занятиях волейболом. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Правила игры в волейбол.

Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счёт и результат игры. Правила мини-волейбола.

Места занятий, оборудование и инвентарь.

Площадка для игры в волейбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

Основы методики обучения и тренировки по волейболу.

Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов.

Общая и специальная физическая подготовка.

Методы и средства общей и специальной физической подготовки и их особенности в связи с возрастом занимающихся.

Основы техники и тактики волейбола.

Характеристика техники и тактики сильнейших юных волейболистов. Анализ технических приёмов и тактических действий на основе программы для волейбола.

Контрольные игры и соревнования.

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Разбор проведения игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

Инструкторская и судейская подготовка.

1. Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой.

2. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в школе по обучению навыкам игры в мини-волейбол.

4. Проведение соревнований по мини-волейболу и волейболу в школе. Выполнение обязанностей судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Контрольные испытания.

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовке.

Экскурсии, посещение соревнований.

Туристические походы. Посещение соревнований по волейболу и другим видам спорта.

Физическая подготовка

№ п/п.	Вид испытаний.	Результат.
1.	Становая сила.	95 кг.
2.	Бег 30м. с высокого старта.	4,8 сек.
3.	Челночный бег 6×5 м.	11,1 сек.
4.	Бег 92 м. «ёлочка»	27,8 сек.
5.	Прыжки в длину с места.	190 см.
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега.	50 см.
7.	Метание набивного мяча весом 1 кг. из-за головы двумя руками, сидя	6,5 м.
8.	в прыжке	10,0 м.

Техническая подготовка

№ п/п.	Вид испытаний.	Количественный показатель.
1.	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	3.
2.	Из зоны 3 в зону 2(стоя спиной по направлению)	3.
3.	Через сетку из зоны 4 в зону 4 в прыжке.	4.
4.	Передача сверху, снизу (стоя у стены)	5.
5.	Подача на точность.	4.
6.	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 5и 6.	3.
7.	Блокирование нападающего удара из зоны 4 (2)	3.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный зал и открытая спортивная площадка с твердым покрытием;
2. Оборудование и спортивный инвентарь:
 - Сетка волейбольная – 2 шт.
 - Стойка волейбольная 2 – шт.
 - Скакалки – 20 шт.
 - Мячи набивные (масса 1кг.) – 20 шт.
 - Резиновые амортизаторы – 20 шт.
 - Гантели различной массы – 20 шт.
 - Мячи волейбольные – 15 шт.
 - Туристические палатки – 5 шт.
 - Рулетка – 2 шт.
3. Специальная литература

Литература для учителя

1. Ивойлов А.В. Волейбол – М.: Просвещение, 1974
2. Железняк Ю.Д. Техническая подготовка волейболистов.- Смоленск, 1975
3. Медицинский справочник тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1976
4. Фидлер М. Волейбол. – М.: Просвещение, 1972
4. Физическое воспитание учащихся 5-7, 9-11 классы. – М.: Просвещение, 1997
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. – М.: Физкультура и спорт, 1983

Литература для детей

1. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. – М.: Просвещение, 1986
2. Твой олимпийский учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2005

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

По форме составления	Модифицированная
По видам деятельности	Физкультурно - спортивная
По образовательным областям	Физическая культура
По уровню содержания	Учебная
По форме реализации	Групповая
По способу реализации	Алгоритмическая
По широте охвата содержания деятельности	Профильная
По возрасту	Средний и старший школьный возраст
По сроку освоения	Долгосрочная
По половому признаку	Девочки и мальчики
По функциональному назначению	Досуговая