

Администрация муниципального образования  
«Полесский городской округ»



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

г. Полесск ул. Шевчука, дом 10, телефон/факс: 8-401-58-3-53-65

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «Полесская СОШ»  
протокол № 11 от 05.07.2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МАОУ «Полесская СОШ»  
И.И. Головачёв  
приказ № 205 от 05.08.2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

Возраст учащихся: 10-13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составил:  
учитель физической культуры 1 категории  
Кобель Владимир Николаевич

г. Полесск  
Полесский ГО  
Калининградской области  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** общеобразовательной общеразвивающей программы «Спорт для всех» - 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. 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 «Спорт для всех» призвана сформировать у обучающихся начальной школы 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 «Спорт для всех» 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. Программой осуществляется ознакомление с волейболом, баскетболом, мини-футболом, настольным теннисом. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики

и развитию физических способностей. Занятия по программе «Спорт для всех» 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.

**Новизна программы:** программа состоит из нескольких модулей, которые повторяют общеобразовательную программу по физической культуре, но при этом позволяют более углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Спорт для всех» способствуют подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Спорт для всех» 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.

**Адресат программы:** заниматься в секции могут учащиеся 4-6 классов, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**Объем программы:** 68 часов в год

**Срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**Цель:** Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся, развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности. Привитие любви к игровым видам деятельности.

### **Задачи дополнительного образования:**

- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.
- овладение общеразвивающими физическими упражнениями, умением использовать их в режиме рабочего дня, активного отдыха и досуга.
- воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в игровой деятельности.
- воспитание умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- изучение правил игр;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости)
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование стойкого интереса к занятиям.
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Рабочая программа составлена на основании следующих документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.
- Учебного плана МАОУ «Полесская СОШ» 2021-2022 учебный год.

Данная программа дополнительного образования - является частью основной образовательной программы. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Данная программа разработана для реализации в школе. Она предусматривает выполнение учащимися нормативов по спортивным играм, участие во внутри школьных соревнованиях.

Для учащихся посещающих и принимавших участие в реализации программы «Спорт для всех» ставятся задачи:

содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по ГТО, закаливание организма.

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК ЗАНЯТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»**

Вид программного материала	Кол-во часов по программе	Кол-во часов по планированию
Мини-футбол	10	10
Волейбол	25	25
Баскетбол	25	25
Настольный теннис	8	8
<b>Итого:</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:



- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБНОСТИ.**

### **Подвижные игры.**

Играть в подвижные игры с элементами мини-футбола, волейбола, баскетбола.

**Элементы волейбола** Стойки и передвижения игрока, Передача мяча сверху и снизу над собой. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Приём мяча снизу двумя руками после накидывания. Поддача мяча снизу прямой рукой. Игра в пионербол.

**Элементы баскетбола** Стойки и перемещения игрока. Ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

**Элементы мини-футбола** Перемещения игрока, остановка мяча, передачи мяча различными способами на месте и в движении, отработка удара мячом по воротам. Игра в мини-футбол.

**Элементы настольного тенниса** Перемещения игрока, различные упражнения с мячом и ракеткой, подачи мяча, удары по мячу справа, слева.

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ»  
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Содержание	Первый год обучения
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентябрь 2021г.
Окончание учебного года	1 июня 2022г.
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	ноябрь, июнь
Всего недель	34 недели
1-ое полугодие	13 недель
2-ое полугодие	22 неделя
Продолжительность рабочей недели	6 дней
Дни занятий	
Время занятий	
Недельная образовательная нагрузка, занятий	2
Объем недельной образовательной нагрузки, минуты	90 мин.
Сроки проведения мониторинга	ноябрь
Сроки проведения соревнований	декабрь, апрель

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы уроков	Количество часов
	<b>Мини-футбол</b>	<b>10</b>
1	Мини-футбол. Техника безопасности на занятиях. Передача мяча.	1
2	Передача мяча. Остановка мяча.	1
3	Техника передвижения. Удары по мячу.	1
4	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
6	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
8	Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия.	1
9	Двусторонняя игра в мини-футбол	1
10	Двусторонняя игра в мини-футбол	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>25</b>
11	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Стойка, остановка и передвижение игрока.	1
12	Школа мяча.(мячи теннисные)	1
13	Школа мяча.(мячи баскетбольные)	1
14	Ловля и передача мяча на месте, двумя руками от груди.	1
15	Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками от груди.	1
16	Ведение мяча на месте и в движении.	1
17	Ведение мяча на месте и в движении.	1
18	Обучение технике броска в кольцо с боку.	1
19	Повторение техники броска в кольцо с боку.	1
20	Совершенствование техники броска в кольцо с боку.	1
21	Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо).	1
22	Ведение мяча в движении удобной рукой.	1
23	Прикладные эстафеты	1
24	Ведение мяча в движении удобной рукой.	1
25	Прикладные эстафеты	1
26	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
27	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
28	Развитие силовых качеств.	1
29	Развитие силовых качеств.	1
30	Передачи мяча в движении в тройках.	1

31	Передачи мяча в движении в тройках.	1
32	Игра в баскетбол	1
33	Игра в баскетбол	1
34	Игра в баскетбол	1
35	Игра в баскетбол	1
	<b>Волейбол</b>	<b>25</b>
36	Техника безопасности на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
37	Стойки и передвижения игрока.	1
38	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча сверху и снизу над собой.	1
39	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
40	Передача мяча сверху и приём мяча снизу двумя руками.	1
41	Техника подачи мяча снизу прямой рукой.	1
42	Повторение технике подачи мяча снизу прямой рукой.	1
43	Передача мяча через сетку.	1
44	Приём мяча снизу после накидывания через сетку.	1
45	Прикладные эстафеты.	1
46	Передача мяча через сетку после разыгрывания в тройке.	1
47	Передача мяча через сетку после разыгрывания в тройке.	1
48	Прикладные эстафеты.	1
49	Обучение технике подачи мяча сбоку прямой рукой.	1
50	Повторение технике подачи мяча сбоку прямой рукой.	1
51	Совершенствование технике подачи мяча сбоку прямой рукой.	1
52	Встречные Эстафеты.	1
53	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
54	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
55	Развитие силовых качеств.	1
56	Развитие силовых качеств.	1
57	Игра в волейбол	1
58	Игра в волейбол	1
59	Игра в волейбол	1
60	Игра в волейбол	1
	<b>Настольный теннис</b>	<b>8</b>
61-62	Обучение упражнениям с ракеткой.	2
63	Тренировка с ракеткой и мячом.	1
64	Тренировка с ракеткой и мячом.	1
65	Освоение подачи.	1
66	Отработка ударов	1
67	Обучение игре через сетку.	1
68	Обучение игре через сетку.	1
	<b>Итого:</b>	<b>68 ч.</b>

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (редакция от 07.05.2013)

Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.2010 № 1897)

«Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя Д.В.Григорьева и др. Просвещение, 2011 г. 223 с. (Стандарты второго поколения)

Программы для внешкольных учреждений. «Спортивные кружки и секции» – Москва, «Просвещение» 1986 г.

### Список литературы для педагога:

- 1 Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
4. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
5. Гомельский А.Я. Секреты мастерства. – М.: ФиС, 1997. – 78 с.
6. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990. – 56 с.
7. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992. – 25 с.

### Интернет-ресурсы:

БАСКЕТБОЛ:

<https://www.youtube.com/watch?v=zq7XGyPJPFg>

<https://www.youtube.com/watch?v=qV9i3KcCvY>

<https://www.youtube.com/watch?v=vfjvXDfZjZg>

<https://www.youtube.com/watch?v=i7U7Xj7AWwQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Hj7kL6CIhxU>

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС:

[https://www.youtube.com/watch?v=dgzOhMOggtE&list=PL6T8dOC\\_EG6I7qy\\_zL-xEPLtxILaqfVRq&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=dgzOhMOggtE&list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zL-xEPLtxILaqfVRq&index=6)

[https://www.youtube.com/watch?v=EpiCpSiPk7o&list=PL6T8dOC\\_EG6I7qy\\_zL-xEPLtxILaqfVRq&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=EpiCpSiPk7o&list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zL-xEPLtxILaqfVRq&index=2)

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_33eq-gNpl4&list=PL6T8dOC\\_EG6I7qy\\_zL-xEPLtxILaqfVRq&index=12](https://www.youtube.com/watch?v=_33eq-gNpl4&list=PL6T8dOC_EG6I7qy_zL-xEPLtxILaqfVRq&index=12)

МИНИ ФУТБОЛ:

<https://www.youtube.com/watch?v=icEfi4MVLVg&list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6&index=1>

<https://www.youtube.com/watch?v=NWGxKNWY8pg&list=PLnDHdGFpJ5J3K9E9kIz2ipUzJcFkLKIE6&index=4>