

Отраденское управление министерства образования и науки Самарской области

структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней
общеобразовательной школы №2 «Образовательный центр»
с. Кинель-Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области
дом детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от «02» 09 2021г.

Утверждаю
Заведующий СД ДДТ ГБОУ СОШ №2
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы
В.А. Аристархов
«02» 09 2021г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной направленности
(для детей с ЗПР)**

Возраст обучающихся: 7-18 лет.
Срок реализации: 1 год.

Разработчики:
Сорокина Инна Владимировна, старший
методист,
Подымова Наталья Владимировна,
методист

с. Кинель-Черкассы, 2021 г.

Краткая аннотация

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности (далее – Программа) включает в себя 3 тематических модуля. Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории – детей с ОВЗ. Направлена на успешную социализацию и адаптацию детей в условиях инклюзивного образования.

Содержание программы адаптировано к потребностям детей с ограниченными возможностями здоровья. Модули отличаются друг от друга по направленности деятельности. Каждый из модулей представляет собой набор тем, способствующих развитию физических способностей учащегося с учетом уровня их возможностей, успешной социализации в обществе. Индивидуализация образования позволяет обеспечить оптимальное усвоение материала, носит деятельностный характер.

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Целевая аудитория.

Программа предназначена для детей с задержкой психического развития (далее – ЗПР).

Актуальность программы.

Развитие дополнительного образования детей является одним из приоритетных направлений политики Российской Федерации. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р утверждена Концепция развития дополнительного образования детей, в соответствии с которой дополнительное образование детей является важным фактором повышения социальной стабильности в обществе посредством создания условий для успешности каждого ребенка независимо от каких-либо условий, в том числе здоровья; предоставляет альтернативные возможности для образовательных и социальных достижений детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в разрешении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные детско- взрослые сообщества, позволяющие им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора (социальные пробы) при определении своего жизненного и профессионального пути.

Нормативные правовые документы, на основе которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019

№ 262 - од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленные Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015

№ 09-3242)

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ

-Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области)

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей) (Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09).

Программа учитывает особенности детей с задержкой психического развития.

Наиболее ярким признаком является незрелость эмоционально-волевой сферы. Ребенку очень сложно сделать над собой волевое усилие, заставить себя выполнить что-либо.

Нарушение внимания: его неустойчивость, сниженная концентрация, повышенная отвлекаемость. Нарушения внимания могут сопровождаться повышенной двигательной и речевой активностью.

Нарушения восприятия выражается в затруднении построения целостного образа. Ребенку может быть сложно узнать известные ему предметы в незнакомом ракурсе. Такая структурность восприятия является причиной недостаточности, ограниченности, знаний об окружающем мире. Также страдает скорость восприятия и ориентировка в пространстве.

Особенности памяти: дети значительно лучше запоминают наглядный материал

(неречевой), чем вербальный.

□ Задержка психического развития нередко сопровождается проблемами речи, связанными с темпом ее развития. Наблюдается системное недоразвитие речи – нарушение ее лексико-грамматической стороны.

Новизна программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся с ЗПР.

Дополнительная образовательная программа состоит из 3 модулей:

1 Модуль «Легкая атлетика».

2 Модуль – «Гимнастика».

3 Модуль – «Волейбол».

Отличие данной программы

от существующих в том, что программа предусматривает теоретические, практические занятия, участие в соревнованиях.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система спортивной подготовки и обучения воспитанников.

Программа носит конвергентный характер, поскольку позволяет выстраивать обучение включающее в себя такую дисциплину, как основы безопасности жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность данной программы обеспечена педагогическими принципами, лежащими в основе образовательного процесса, и подтверждается соответствием выбранных форм работы возрастным и психологическим особенностям обучающихся, сопряженностью целей, задач, методов и ожидаемых результатов работы.

Принципы подхода к формированию программы:

- программа реализуется с учетом деятельного подхода в рамках физкультурно – спортивного развития детей с ЗПР;
- индивидуализация и дифференциация образовательных задач и условий их реализации;
- принцип учета структуры патологии детей с ЗПР;
- комплексность, возможность в процессе реализации программы, системно воздействовать на все компоненты развития детей с ОВЗ.

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся.

Задачи:

обучающие:

- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры

(гигиена, техника безопасности и т.п.);

- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

развивающие:

- развивать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать всестороннюю физическую подготовку;
- укреплять здоровье воспитанников.

воспитательные:

- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи.
- воспитание навыков общественного поведения.

Форма обучения – очная с возможностью применения электронных образовательных ресурсов.

Формы очного обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Дистанционная форма обучения предполагает проведение занятий посредством размещения педагогом учебного материала в облачном хранилище, информирование обучающихся через мессенджеры Viber, WhatsApp, а также организации онлайн занятий на платформах Zoom.

Возраст детей, обучающихся по данной программе – от 7 до 18 лет.

Срок реализации данной программы -1 год, 126 часов в год.

Количество обучающихся в группах не более 10 человек.

Режим занятий

2 раза в неделю: одно занятие 2 академический часа, другое 1,5 академических часа.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

и активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательной координационных способностей).

Ожидаемые результаты.

По итогам обучения по программе, в целом, воспитанники **должны знать:**

- сведения по истории, теории и методике физической культуры;

- сведения о гигиене;

- сведения по технике безопасности; о первой медицинской помощи при травмах;

- сведения о технике и тактике различных видов спорта;

- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Должны уметь:

- использовать знания в соревновательной деятельности;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных модулей двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим учитывается и система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит при записи в детское объединение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля - проходит в конце первого полугодия, тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль - конец учебного года (тестирование, контрольные нормативы по ОФП, соответствующие возрасту и особенностей здоровья воспитанников). Кроме того, в объединении практикуется тематический контроль после прохождения каждой темы (т.к. программа состоит из нескольких самостоятельных модулей двигательной деятельности). Поэтому учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе общепринятых для данной возрастной группы. Кроме того, формой подведения итогов по реализации данной программы является участие воспитанников в соревнованиях различных уровней.

Учебный план программы.

№п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	«Легкая атлетика»	14	40	54
2	«Гимнатика»	8	46	54
3	Волейбол	3	15	18
	Итого:	25	101	126

Модуль 1 «Легкая атлетика»

Цель: содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие физических способностей обучающихся;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Учебно – тематический план модуля «Легкая атлетика»

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Физическая культура и спорт	2	1	1	беседа, наблюдение

3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	3	3	-	беседа, наблюдение
4	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	2	-	беседа, наблюдение
5	Медленный бег	6	1	5	наблюдение соревнование,
6	Бег на короткие дистанции	9	1	8	наблюдение соревнование,
7	Эстафетный бег	7	1	6	наблюдение соревнование,
8	Челночный бег	5	1	4	наблюдение соревнование,
9	Прыжки в длину с разбега	6	1	5	наблюдение соревнование,
10	Прыжки в высоту с разбега	6	1	5	наблюдение соревнование,
11	Метание малого мяча	2	1	1	наблюдение соревнование
12	Контрольные испытания, соревнования	5	-	5	беседа, наблюдение, соревнование, тестирование
	Итого:	54	14	40	

Модуль 2 «Гимнастика»

Цель: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности обучающихся через занятия гимнастикой.

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие детей;
- разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств);
- освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений;

- развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Учебно – тематический план модуля «Гимнастика»

№ п.п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	8	1	7	Беседа, Наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения с партнёром	8	1	7	Беседа, Наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	11	2	9	Беседа, Наблюдение
5	Акробатические упражнения	8	1	7	Беседа, Наблюдение
6	Преодоление полосы препятствий	7	1	6	Беседа,

					Наблюдение, соревнование
7	Выполнение гимнастических упражнений	8	1	7	Беседа, Наблюдение
8	Контрольные испытания, соревнования	3	-	3	Беседа, Наблюдение, соревнование, диагностика
	Итого:	54	8	46	

Модуль 3 «Волейбол»

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью через занятия волейболом.

Задачи:

Образовательные:

- развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- овладение основами техники и тактики волейбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- знакомство с инструкторской и судейской подготовкой по волейболу.

воспитательные:

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем

развивающие:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Учебно – тематический план модуля «Волейбол»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Материалы и приспособления.	1	1	-	Входящая диагностика наблюдение,
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа, Наблюдение тестирование, соревнование
3	Специальная физическая подготовка	7		4	Беседа, Наблюдение
4	Технико-тактическая подготовка	7		4	Беседа, Наблюдение
5	Соревнования и товарищеские игры	6		5	Беседа, Наблюдение игры, тестирование, соревнование
6	Контрольные игры. Судейская практика	2		2	Беседа, Наблюдение тестирование, соревнование
	Итого:	18	3	15	

Содержание программы .

Модуль 1 . «Легкая атлетика».

Раздел 1. Введение в образовательную программу правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Раздел 2. Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой.

Раздел 3. Теория: «Гигиена. Режим дня». Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим дня.

Раздел 4. Теория: Правила соревнований. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Раздел 5. Практика: Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий. Ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту. Бег на выносливость в медленном темпе. 1х500 медленный бег.

Раздел 6: Практика: Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Обучение технике высокого старта. Выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100м. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с равномерным бегом в режиме большой интенсивности до 200м. Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров, до 100м.

Раздел 7: Передача эстафеты на максимальной скорости в 20-метровой зоне.

Командный эстафетный бег на полную дистанцию с участием двух команд.

Раздел 8. Техника челночного бега 3х10. Низкий старт. Подвижные игры. Эстафетный бег на 100 и 400 метров. Обучение технике низкого старта. Раздел 9. Практика: Прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в

длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Раздел 10. Практика: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков

Раздел 11. Практика: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

Раздел 12. Контрольные испытания. Соревнования.

Модуль 2 . «Гимнастика»

Раздел 1. Теория: Краткие сведения об истории гимнастики. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях. Инвентарь для занятий гимнастикой.

Раздел 2 . Упражнения для рук. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и спины. Упражнения для развития двигательных качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.

Раздел 3. Элементы и комплексы гимнастических упражнений в положении / из положения лежа. Упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; Упражнения для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук.

Раздел 4. Упражнения на перекладине. Элементы из комбинации. Комбинация на перекладине. Упражнения на брусьях. Элементы из комбинации. Комбинация на брусьях. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической скамейке.

Раздел 5. Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад «Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; «Мост»; шпагаты. Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.

Раздел 6. Преодоление полосы препятствий.

Раздел 7. Вращательные упражнения. Упражнения в балансировании. Стойка на лопатках («Березка»). Переворот в сторону («Колесо»). Из положения, лежа на спине «мост». Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» из положения стоя. Равновесие на одной ноге, руки в стороны.

Раздел 8. Контрольные испытания, соревнования.

Модуль 3 . «Волейбол».

Раздел 1. Правил безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. История развития волейбола. Правила игры и методика судейства соревнований. Техника и тактика игры в волейбол. Цель и задачи тактической подготовки.

Раздел 3. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для защитника, нападающего, пасующего. Упражнения для воспитания быстроты перемещений с элементами. Упражнения для развития специальной выносливости волейболиста. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для развития внимания, периферического зрения, ориентировки, переключения внимания. Упражнения для воспитания прыгучести, прыжковой ловкости, координации: со скакалками, с теннисными мячами на подкидном мостике, на гимнастической скамейке

Раздел 4. Техника верхней прямой подачи: силовая, с планирующей полета мяча. Техника прямого нападающего удара на силу. Техника нападающего удара с переводом (кистью, с поворотом туловища). Техника нападающего удара с имитацией передачи. Нападающий удар тихий, после имитации сильного. Техника блокирования: одиночное, групповое.

Раздел 5. Соревнования и товарищеские игры.

Контрольные игры. Судейская практика.

Обеспечение программы.

При работе с обучающимися используются различные **методы обучения:**

словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки младших школьников является игровой метод, а так же метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения педагога и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

В начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения:

сознательности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

объем и интенсивность упражнений возрастают по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Методическое обеспечение

Учебно-методический комплекс.

1) Учебные пособия:

- Литература для изучения предмета;
- видеоматериалы (фильмы и ролики об изучаемом предмете)
- аудиоматериалы (аудиозаписи, необходимые для изучения тем программы);
- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации).

2) Методические материалы

- планы занятий (в т.ч. открытых);
- задания для отслеживания результатов освоения каждой темы;
- задания для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;
- методические рекомендации к занятиям.

Список литературы и интернет ресурсов.

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.:
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. <https://infourok.ru/obrazovatel'naya-programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detey-rukopashniy-boy-1894092.html>
8. https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/proghramma_dopolnitel_nogho_obrazovan_ii_a_rukopashnyi_bo
9. <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/02/14/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatel'naya>

