

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Комитет образования Администрации городского округа Королёв
Московской области

МБОУ «Гимназия № 17»

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Родионова А.Ю.

Протокол №1
от 23 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


 Герасимова В.

Приказ №257
от «23» августа 2023 г.

Программа внеурочной деятельности

«Здоровье в третьем тысячелетии (ЗВТТ)»:

Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)

(1 час в неделю)

Программа внеурочной деятельности
«Здоровье в третьем тысячелетии (ЗВТТ)»:
Спортивные игры (Волейбол, Баскетбол)
(1 час в неделю)

11 класс

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана по ФГОС, для учащихся 11 класса общеобразовательной школы и направлена на реализацию спортивнооздоровительного направления. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часа (занятия) из расчета 1 ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год (2023 – 2024)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Цель организации внеурочной деятельности нашей школы в соответствии с ФГОС НОО - создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время; создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Внеурочная деятельность является частью всей учебно-воспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни.

Внеурочная деятельность школы направлена на достижение воспитательных результатов:

приобретение учащимися социального опыта;

формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;

приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия. Рабочая

программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Волейбол», «Баскетбол» для учащихся 11 классов составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения и разработана мною с учетом введения 1 часа на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания уч-ся 1-11 классов», авторами - составителями которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
- Примерной программы по физической культуре, авторской программы Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой. (2012г)
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ФГОС основного общего образования.

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровье сбережение в процессе обучения игры в волейбол и в баскетбол. Волейбол и баскетбол – одни из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия волейболом, баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол, баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия волейболом, баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию

логического мышления. Цель моей программы созвучна с целью работы школы по организации внеурочной деятельности уч-ся:

овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом, баскетболом формировать у учащихся убеждение в том, что забота человека о своём здоровье и физическом развитии является не только его личным делом, но и общественным долгом.

В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительные задачи:

Укрепление здоровья;

Совершенствование физического развития.

создание условий для развития физических качеств, личностных качеств.

2.Образовательные задач:

Обучение основам техники и тактики игры волейбол; баскетбол;

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3.Воспитательные задачи:

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом; баскетболом;

Воспитание моральных и волевых качеств; Развитие

чувства коллективизма.

Внеурочная деятельность учащихся, как и деятельность в рамках уроков, направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы школы. Особое внимание в ФГОС второго поколения акцентируется на достижении личностных и мета предметных результатов, что и определяет специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют от учащихся проявления организованности, самостоятельности, инициативы, что способствует воспитанию организованных навыков, активности, находчивости.

Основными формами занятий являются: в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа, поход, экскурсия и т.п.).

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, занятия по программе «Волейбол», «Баскетбол» содействуют всестороннему развитию школьников.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

Словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

Наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

Практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

Игровая

Группового взаимодействия

Личностно-ориентированная

Проблемного обучения

Проектная

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 11 класса. Рассчитана на 18 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

В школе предусмотрены все условия для реализации данной программы внеурочной деятельности. Составлено расписание, имеются спортивный зал, спортивная площадка, нужный инвентарь.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о волейболе, баскетболе и их роли в укреплении здоровья;
- 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;

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

Мета предметные результаты освоения физической культуры:

Мета предметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

-Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму; -Адекватно воспринимать оценку учителя.

-Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

-Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли; -Участвовать в коллективном обсуждении.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Волейбол», «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Формы и способы проверки результативности

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольных тестов и игры в волейбол, баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Ожидаемые результаты

По окончании обучения, учащиеся должны знать:

Основы истории развития волейбола и баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; баскетбол; особенности развития

физических способностей на занятиях. уметь:

- выполнять бег 30 м на время. выполнять прыжок в длину с места. выполнять кросс без учета времени. выполнять поднятие туловища за 30 сек.

выполнять бег 30 м /5х6/

- Выполнять передачи сверху и снизу в паре.
- Выполнять подачи мяча в площадку с 4-6м.

	Содержание	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
		часов		
1	Введение	В процессе занятий		
	История			
2	Освоение элементов техники игры в волейбол ,баскетбол.	15	2	13
3	Организация деятельности по общефизической подготовке	7	1	6
4	Организация деятельности по специально физической подготовке	7	1	6
5	Подвижные и спортивные игры –условие повышения мотивации к занятиям в спортивной секции	5	1	4
	итого	34	5	29

4. Учебный план

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

Введение:

Основы истории развития волейбола, баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в волейбол; баскетбол;

Основы техники и тактики волейбола. Основы техники и тактики баскетбола.

Освоение элементов техники игры в волейбол:

Перемещения и стойки, скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок;

Передачи и приемы мяча сверху и снизу на месте, в движении, в стену, передачи мяча над собой;

Нижняя прямая подача;

Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее, отбивание мяча с собственного подбрасывания;

-Взаимодействие игроков у сетки.

Освоение элементов техники игры в баскетбол.

Перемещения и стойки, остановка прыжком и двумя ногами.

Передачи мяча после перемещения, броски мяча с места и в движении, штрафной бросок, ведение 2-шага бросок по кольцу.

Общефизическая подготовка:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Упражнения для развития прыгучести, ловкости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки, упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча; Контрольные испытания:

1. Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м (5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

7. Испытания на точность подач - основные требования: нижняя прямая подача с 4-6 м в площадку.

8. Испытание на точность попадания в кольцо (штрафной бросок).

Тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	Дата план	Дата факт.
1.	Техника безопасности. Волейбол –история развития. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку, стойка волейболиста, баскетболиста. Подвижные игры.	1		
2.	Разучивание приема и передачи мяча над собой.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча	1		

		сверху над собой с отскоком от пола. Передачи мяча в парах. Подвижные игры.			
3.	Прием и передачи мяча сверху в парах.	Бег с ускорением. Прием и передачи мяча сверху над собой с отскоком от пола. Прием и передачи мяча сверху в парах. Подвижные игры.	1		

4.	Влияние физических упражнений на организм человека. Нижняя прямая подача с 5-6м.	Беговые упражнения, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Нижняя прямая подача с 5-6м. Передачи мяча сверху через сетку. Пионербол	1		
5.	Подвижные игры.	Бег в медленном темпе. Передачи мяча сверху в парах. Пионербол с 4мя мячами.	1		
6.	Эстафеты с элементами волейбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах.	1		
7.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием мяча снизу в парах. Прием и	1		

		передачи мяча сверху.			
8.	Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Передачи мяча сверху через сетку со сменой мест. Подачи мяча с 3-5 м.	1		

9.	Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег Передачи мяча сверху в стену. Подвижные игры.	1		
10.	Подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и волейбола. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра.	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Толчок с двух ног с места, в движении. Подвижные игры. Остановки прыжком и шагом. Повторный бег. Передачи мяча в колоннах. Учебная игра	1		
11.	Подачи мяча. Пионербол с элементами волейбола.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Передачи через сетку во встречных колоннах.	1		
12.	Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола.	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры	1		
13.	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.	Разновидности бега и ходьбы. Повороты. Остановки. Прием и передачи мяча	1		
		снизу через сетку. Подвижные игры.			

14.	Прием и передачи мяча сверху и снизу.	Бег. Ходьба. Челночный бег. ОРУ. Прием и передачи мяча сверху и снизу. Подвижные игры. Пионербол с элементами волейбола.	1		
15.	Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча.	Разновидности ходьбы и бега. Гимнастические упражнения. Передачи мяча сверху в стену. Подачи мяча. Подвижные игры.	1		
16.	Передачи мяча сверху и снизу в парах.	Прыжковые упражнения. Прыжок с места. Передачи мяча сверху и снизу в парах. Пионербол с элементами волейбола.	1		
17.	Подачи мяча.	Передвижения в стойке волейболиста. Разновидность прыжков. Подачи мяча.	1		
18.	Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола и волейбола.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Толчок с двух ног с места, в движении. Эстафеты, подвижные игры.	1		
19.	Подвижные игры	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Подвижные игры.	1		
20.	Стойки и	Медленный бег,	1		

	перемещения баскетболиста.	разновидность бега, ОРУ. Перемещения в стойках.			
21.	Броски мяча по кольцу.	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Броски мяча одной рукой от плеча по кольцу с разных точек.	1		
22.	Передачи мяча с места и в движении.	Разновидности ходьбы и бега. Разновидность прыжков. Передачи в парах, тройках.	1		
23.	Правила игры в баскетбол. Учебная игра.	Ходьба, бег, ОРУ. Ловля и передача мяча, броски по кольцу.			
24.	Штрафной бросок. Учебная игра.	Разновидность прыжков. Штрафной бросок.	1		
25.	Ведение , 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег. Броски по кольцу, штрафные броски.			
26.	О.Ф.П.	Разновидности ходьбы и бега. ОРУ, упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	1		
27.	Штрафной бросок.	Разновидность прыжков. Штрафной бросок.	1		

28.	О.Ф.П.	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег. Упражнения на развитие скоростной выносливости.	1		
		Учебная игра.			
29.	Эстафеты с элементами баскетбола.	Разновидности бега, ОРУ, специально беговые упражнения. Эстафеты.	1		
30.	Ведение, остановки, передачи, броски мяча по кольцу.	Разновидности ходьбы и бега. Броски мяча по кольцу из разных точек.	1		
31.	О.Ф.П. Учебная игра.	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	1		
32.	Ведение, 2-шага, бросок по кольцу. Учебная игра.	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, челночный бег. Упражнения на развитие скоростной выносливости. Учебная игра.	1		
33.	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Медленный бег, прыжки. ОРУ. Эстафеты.	1		
34.	Учебная игра в баскетбол, волейбол.	Упражнения для развития быстроты реакции. Челночный бег.	1		

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2019.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2017. 4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2015
5. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.- Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, Москва «Просвещение» 2018г.
6. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2017 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

Дополнительная литература для учителя:

1. Методика обучения передачи мяча двумя руками сверху в волейболе. Учебное пособие. Госкомспорт РФ. Е. Кириллов. Чайковский-2003г.
2. Поурочные разработки по физкультуре 10-11 класс. Ковалько В.И. Москва «Вако» 2009
3. Практическое руководство для начинающих. Волейбол: шаги к успеху. Б.Л. Виера, Б.Д. Фергюсон. М-2004г.
4. Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2019.

Основная литература для обучающихся: Учебник для учащихся 10-11 кл. М.Я. Виленский