

Управление образования администрации муниципального образования  
Кувандыкский городской округ Оренбургской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом пионеров и школьников Кувандыкского городского округа  
Оренбургской области»



РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО  
педагогическим советом МБУДО «ДПШ»  
Протокол № 3  
от 30.09. 2016 г.



**дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«ЗОЖ»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 14-16 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик: Темников Александр

Борисович, педагог дополнительного  
образования

Кувандык, 2016 год

## **Пояснительная записка**

Формирование основ физической культуры подрастающего поколения и развития здорового, полноценного человека в полной мере осуществимо при решении задач, которые направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и скорости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучения основам психической регуляции.

Образовательная программа «Здоровый образ жизни» разработана на основе задач формирования основ физической культуры, предпочтений и запросов детей в области физического развития.

### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ЗОЖ» (здоровый образ жизни) имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***Новизна программы***

Разделы программы носят интегрированный характер: осуществляется взаимосвязь с некоторыми предметами и дисциплинами общеобразовательной школы:

- биологией - знание о физиологии человека, прослеживается влияние физических упражнений на рост и развитие подрастающего организма;
- историей - история развития спортивных игр с древних времен до сегодняшнего дня;
- географией - развитие спортивных игр и физического воспитания населения в зависимости от географического положения страны;

- физической культурой - преемственность содержания программы материалу по урокам физической культуры в школе с его расширением.

### ***Актуальность программы***

Формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни призвано приоритетным направлением государственной политики в области образования. Это обусловлено тем, что здоровье стало рассматриваться как основа национальной безопасности страны, условие устойчивого развития государства, где первостепенным в формировании здорового образа жизни является физическое воспитание. Сочетанием форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), дополнительного образования по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовых и спортивных мероприятий (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) достигается основная цель физического образования - формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую деятельность.

### ***Цель и задачи программы***

***Цель:*** содействие гармоничному физическому развитию личности ребенка посредством формирования основ физической культуры, навыков здорового образа жизни.

#### ***Задачи:***

*в образовании:*

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

*в развитии:*

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

*в воспитании:*

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### ***Особенности программы***

В основу данной программы положена идея формирования мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, сохранении и укреплении здоровья.

Реализация программы предполагает 2 этапа:

- 1 этап обучения включает в себя общие знания и навыки по технике безопасности на занятиях, пользе упражнений и видов спорта на развитие организма, воспитание волевых качеств.
- 2 этап обучения предполагает более глубокое изучение и освоение знаний, навыков и умений, совершенствования техники выполнения упражнений и ведения игры по видам спорта.

### ***Возраст детей и сроки реализации программы***

Программа рассчитана на два года.

1 год обучения – занятия проводятся с детьми 14-15 лет

2 год обучения – занятия проводятся с детьми 15- 16 лет

3 год обучения – занятия проводятся с детьми 16- 17 лет

Это наиболее продуктивный возраст для занятий спортом; время, когда совершенствуется развитие физических качеств, укрепляется здоровье детей.

В соответствии с Уставом МОУДОД "Дом пионеров и школьников" в группе первого года обучения в условиях сельского образовательного учреждения предусмотрено 12-15 человек. Второй и третий год обучения - 10-12 человек.

### ***Формы и режим занятий***

#### ***Формы организации деятельности воспитанников***

Формы организации деятельности воспитанников различны и зависят от уровня подготовленности обучающихся и их физического состояния. Используются индивидуальные и групповые формы работы, коллективные, спортивные праздники, соревнования, что обусловлено спецификой спортивной игры.

#### ***Режим занятий***

Программа «Здоровый образ жизни» реализуется в объёме 432 часов, из которых:

1 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

2 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

3 год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ч.

что соответствует возрастным и половым особенностям, физической подготовленности воспитанников.

Содержание программы каждого года обучения предусматривает теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику; обязательное знание и соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований.

### ***Ожидаемые результаты и способы определения их результативности***

В результате обучения по программе «ЗОЖ» обучающийся *будет знать*:

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни,

- формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.  
*будет уметь:*
  - выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
  - выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах,
  - технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
  - использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью;
- будет:*
- *использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и в повседневной жизни:
  - *выполнять* физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
  - *применять* средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
  - *уметь сотрудничать*, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений в соревновательной деятельности; демонстрировать здоровый образ жизни.

Результаты работы по программе определяются способом проверки через сдачи контрольных нормативов или соревнований.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов реализации программы осуществляется в виде соревнований разного уровня.

### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Год обучения/ количество часов								
		1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		всего	теор ия	практ ика	всего	теор ия	практ ика	всего	теори я	практ ика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	1	1	2	1	1	2	-	2
2	Легкая атлетика	16	1	15	14	1	13	14	-	14
3	Кроссовая подготовка	12	1	1	14	1	13	14	-	14
4	Гимнастика. Элементы акробатики	10	1	9	10	1	9	10	-	10
5	Футбол	30	1	29	28	1	27	28	-	28
6	Баскетбол	36	2	34	38	1	37	38	-	38
7	Волейбол	36	1	35	36	1	35	36	-	36
8	Итоговое занятие	2	-	2	2	-	2	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>	<b>-</b>	<b>144</b>

## Учебно - тематический план 1-го года обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	1	1
2	Легкая атлетика	16	1	15
3	Кроссовая подготовка	12	1	1
4	Гимнастика. Элементы акробатики	10	1	9
5	Футбол	30	1	29
6	Баскетбол	36	2	34
7	Волейбол	36	1	35
8	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

### Содержание программы 1-го года обучения

#### 1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.

##### *Теория*

Для чего необходимо заниматься физической культурой и спортивными играми. Как занятия влияют на общее физическое развитие организма ребенка. Что способствует формированию ЗОЖ. Пройден инструктаж по технике безопасности во время занятий.

##### *Практика*

Определение уровня по технике физической подготовленности каждого обучающегося.

Уровень знаний по технике безопасности выявляется путем проведения викторины.

#### 2. Легкая атлетика.

##### *Теория*

Обучающиеся получают знания о требованиях к занятиям по легкой атлетике, форме одежды, техничному выполнению упражнений, режиме дыхания и нагрузки.

##### *Практика*

На практических занятиях обучающиеся усваивают необходимые навыки и умения, отрабатывают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений, метания мяча и гранаты.

Уровень усвоения техники выполнения испытаний определяется у каждого ребенка на контрольных занятиях и соревнованиях.

#### 3. Кроссовая подготовка

##### *Теория*

Необходимые знания постепенности нагрузок, правильного дыхания, контроля состояния сердечно-сосудистой системы.

##### *Практика*

Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Бег слабой и средней интенсивности.

Контрольные занятия и соревнования по кроссовому бегу дают возможность определить уровень физической подготовленности обучающегося.

#### **4. Гимнастика. Элементы акробатики:**

##### *Теория*

Понятия и польза гимнастических упражнений, развитие силовых физических качеств, улучшение деятельности внутренних органов и систем организма.

##### *Практика*

На занятиях по гимнастике и акробатике вырабатываются основные физические качества и двигательные способности, силовые качества, гибкость и координационные способности.

Занятия проводятся на спортплощадке и спортзале.

Уровень подготовленности обучающихся определяется по нормативам на итоговых занятиях.

#### **5. Футбол**

##### *Теория*

Изучить меры безопасности на занятиях и правил игр в футбол.

##### *Практика*

Овладение техникой передвижения по полю с мячом. Передача мяча в парах. Удары по воротам с места, после передачи мяча партнером. Уровень освоения навыков игры в футбол определяется учебной двусторонней игрой.

#### **6. Баскетбол**

##### *Теория*

История развития баскетбола. Влияние баскетбола на физическое развитие человека, психологические функции и оперативность мышления.

Обучение техники и тактики игры.

##### *Практика*

Обучение техники ведения и передачи мяча разными способами. Обучение техники броска мяча с места и с ведения в корзину. Степень усвоения навыков игры определяется на зачетных занятиях.

#### **7. Волейбол:**

##### *Теория*

Значение волейбола в развитии многих физических способностей, допуск к занятиям детей с различными физическими данными.

##### *Практика*

Овладение основными навыками приема и передачи мяча. Техника и тактика игры. Передвижение на площадке. Обучение техники подачи. Уровень усвоения навыков и техники игры в волейбол определяется во время учебной игры.

#### **8. Итоговое занятие.**

Подведение итогов по результатам прошедшего года. Награждение участников объединения «ЗОЖ». План на следующий год. Проведение спортивного праздника.

**Учебно - тематический план 2-го года обучения:**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	1	1
2	Легкая атлетика	14	1	13
3	Кроссовая подготовка	14	1	13
4	Гимнастика. Элементы акробатики	10	1	9
5	Футбол	28	1	27
6	Баскетбол	38	1	37
7	Волейбол	36	1	35
8	Итоговое занятие	2	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.

#### *Теория*

Роль физической культуры и спорт игр в развитии основных физических качеств и влияние на формирование здорового образа жизни(ЗОЖ), и приобщение к регулярным занятиям. Инструктаж по технике безопасности во время занятий.

#### *Практика*

Вводная диагностика по определению уровня физической подготовленности. Сдача нормативов по ОФП

### 2. Легкая атлетика

#### *Теория*

Роль и значение легкой атлетики в развитии основных физических качеств и систем организма обучающегося. Воспитание волевых качеств, дисциплины коллективизма.

#### *Практика*

Обучающимися совершенствуются основные физические качества: сила, скоростная выносливость, гибкость, быстрота. Отрабатывается техника бега, метания гранаты, прыжка в длину.

Уровень подготовленности выявляется на зачетных занятиях и соревнованиях.

### 3. Кроссовая подготовка

#### *Теория*

Необходимо знать о роли кроссовой подготовки в развитии дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

#### *Практика*

Бег средней и высокой интенсивности по пересеченной местности. Постепенно увеличивать дистанции.

Уровень подготовленности обучающихся определяется на соревнованиях.

### 4. Гимнастика. Элементы акробатики

#### *Теория*

Роль гимнастических упражнений в развитии основных физических качеств.



### *Практика*

На занятиях по гимнастике и акробатике совершенствуют обучающиеся технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Подготовленность ребят определяется на контрольных занятиях.

### **5. Футбол**

#### *Теория*

Изучить правила игры в футбол, тактику ведения игры, соблюдение мер безопасности.

#### *Практика*

Совершенствование техники владения мячом, передачи мяча, жонглирование, удары по воротам с хода, удары со штрафной точки и подачи углового.

Умения и навыки игры в футбол определяются на контрольной игре.

### **6. Баскетбол**

#### *Теория*

Меры безопасности во время игры. Роль баскетбола в формировании у детей чувства коллективизма, взаимовыручки, уважения, взаимопонимания, мышления.

#### *Практика*

Совершенствование техники и тактики игры. Совершенствование техники владения мячом: ведения, передачи, броска с разных положений.

Отследить степень подготовленности учащихся можно во время соревнований.

### **7. Волейбол**

#### *Теория*

Изучение правил игры, тактики игры и значение волейбола, как самого массового и доступного вида спорта.

#### *Практика*

Совершенствование техникой подачи, передачи мяча, нападающего удара с 1-ой и 2-ой линии нападения. Тактика игры и перестановки. Уровень подготовленности и усвоения техники игры в волейбол можно определить на соревнованиях.

### **8. Итоговое занятие.**

Подведение итогов по результатам прошедшего года. Награждение участников объединения «ЗОЖ». Проведение спортивного праздника.

### **Учебно-тематический план 3-го года обучения:**

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях	2	-	2
2	Легкая атлетика	<b>14</b>	-	14
3	Кроссовая подготовка	<b>14</b>	-	14
4	Гимнастика. Элементы акробатики	<b>10</b>	-	10
5	Футбол	<b>28</b>	-	28

6	Баскетбол	<b>38</b>	-	38
7	Волейбол	<b>36</b>	-	36
8	Итоговое занятие	<b>2</b>	-	2
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	-	144

### Содержание программы 3-го года обучения:

#### **1. Вводное занятие. Меры безопасности на занятиях.**

##### *Практика*

Вводная диагностика по определению уровня физической подготовленности.  
Сдача нормативов по ОФП

#### **2. Легкая атлетика**

##### *Практика*

Совершенствование основных физических качеств: сила, скоростная выносливость, гибкость, быстрота. Отработка техники бега, метания гранаты, прыжка в длину.

Уровень подготовленности выявляется на зачетных занятиях и соревнованиях.

#### **3. Кроссовая подготовка**

##### *Практика*

Бег средней и высокой интенсивности по пересеченной местности. Постепенно увеличивать дистанции.

Уровень подготовленности обучающихся определяется на соревнованиях.

#### **4. Гимнастика. Элементы акробатики**

##### *Практика*

Совершенствование техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений. Подготовленность определяется на контрольных занятиях.

#### **5. Футбол**

##### *Практика*

Совершенствование техники владения мячом, передачи мяча, жонглирование, удары по воротам с хода, удары со штрафной точки и подачи углового.

Умения и навыки игры в футбол определяются на контрольной игре.

#### **6. Баскетбол**

##### *Практика*

Совершенствование техники и тактики игры. Совершенствование техники владения мячом: ведения, передачи, броска с разных положений.

Отслеживание степени подготовленности определяется во время соревнований.

#### **7. Волейбол**

##### *Практика*

Совершенствование техники подачи, передачи мяча, нападающего удара с 1-ой и 2-ой линии нападения. Тактика игры и перестановки. Уровень подготовленности и усвоения техники игры в волейбол определяется на соревнованиях.

#### **8. Итоговое занятие.**

Подведение итогов по результатам. Награждение участников объединения «ЗОЖ». Проведение спортивного праздника.

### **Методическое обеспечение программы**

Деятельность по реализации программы предусматривает организацию и проведение занятий, включающих в себя организационную, теоретическую и практическую части. Организационная часть должна обеспечить наличие необходимого для работы оборудования и принадлежностей. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания: дети приобретают навыки судейства игры и навыки инструктора - общественника. Практическая часть занятия занимает большее количество времени, носит учебно-тренировочный характер, формирующий знания, умения и навыки проведения различных видов спортивных игр. Наиболее приемлемой формой проведения практических занятий являются тренировки и соревнования.

Традиционная форма занятий строится по следующей схеме: подготовительная, основная, заключительная. Вариативность дополнительного образования допускает возможность вместо трех четких переходов от одной части к другой использовать до 10-15 переходов в течение занятия, т.е. волнообразная система нагрузки, при которой бы дети меньше утомлялись:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;

-занятия - тренировки по основным видам движения;

-занятия - соревнования по всем видам спортивных игр;

-занятия - зачеты, на которых дети сдают физкультурные нормы по выполнению основных нормативов;

-самостоятельные занятия, когда детям предлагается какой - либо вид движений, упражнений, отводится определенное время для самостоятельной работы, после чего выполняется качество выполнения задания.

Гимнастические, акробатические упражнения, кроссовая подготовка и легкая атлетика предусматривает занятия методом круговой тренировки и индивидуальных занятий. Данный вид деятельности связан с опасностью травматизма. Поэтому на каждом занятии руководитель обязан требовать от обучающихся выполнения всех мер безопасности, дисциплины, подтянутости, аккуратности, воспитанности.

Когда речь идет о занятиях, связанных с двигательной активностью и физическими нагрузками, главным девизом педагога должно стать - "Не навреди!".

Для этого он, прежде всего, обязан обладать информацией:

- возрастных нормативных показателей здоровья;
- состоянии здоровья каждого ребенка;
- возможных патофизиологических реакциях организма в случае нарушения допустимых норм нагрузки, режима и санитарно- гигиенических условий занятий.

Главная задача педагога-тренера - постоянное соотнесение физической нагрузки на ребенка с его возрастными-половыми константами и периодический

медицинский контроль за состоянием его здоровья с занесением данных в паспорт здоровья.

В зависимости от интенсивности и длительности физической нагрузки ее разделяют по мощности на: максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную, что необходимо учитывать при занятиях с лицами разного возраста и различной физической подготовленности. Для детей не подготовленных, только пришедших на занятия можно использовать нагрузки только умеренной мощности. Интенсивность нагрузки определяется рядом показателей: частота пульса, частота дыхания, масса тела и интенсивность потовыделения.

Таким образом, педагоги, занимающиеся с детьми различными видами спорта, должны в обязательном порядке владеть валеологическими знаниями и опираться на них при осуществлении учебно-воспитательного процесса.

Реализация программы будет эффективна при наличии условий:

- материально-техническая база;
- высококвалифицированный педагог.

Занятия должны быть тщательно подготовлены, разработан теоретический материал, практические занятия с разнообразием форм и методов.

Занятия объединения «ЗОЖ» формирует у детей ценность здоровья и здорового образа жизни, приобщает к регулярным занятиям физкультурой и спортом, воспитывает уверенность в себе, снижает эмоциональное напряжение. Это не только путь к познанию и развитию спортивных навыков, но и многочисленные встречи со сверстниками в неформальной обстановке.

Накопив знания и умения, решая поставленную задачу, ребёнок испытывает потребность в самореализации, в активной деятельности, что не может не сказаться на дальнейшем самоопределении в жизни. Таким образом, данная программа является лично-ориентированной, способствующей формированию активной личности, ориентированной на здоровый образ жизни, нравственно воспитанной, обладающей умением и навыками, необходимыми для адаптации выпускника в современном обществе.

Результаты обучения по данной программе достигаются на каждом этапе ее реализации. В ходе каждого занятия руководитель объединения контролирует физическое состояние ребенка и уровень формирования двигательных навыков на текущий момент. В содержание программы включены итоговые занятия - соревнования, которые проводятся в конце изучения каждого тематического блока, на котором оценивается уровень двигательных способностей ребенка.

Результаты, в которых имеется возможность оценить достигнутые ребенком результаты (бег, прыжки, броски и т.д.) вносятся в контрольную карточку группы.

Упражнения, в которых измерения результата невозможно (гимнастические упражнения, акробатика), оцениваются педагогом на основе визуального восприятия по шкале:

10 баллов - полностью выполненное упражнение;

8 баллов - упражнение, выполненное по основным требованиям;

6 баллов - в целом выполненное упражнение с отдельными существенными недостатками;

4 балла - не полностью выполненное упражнение;

2 балла - невыполненное по основным требованиям упражнение.

Итоговое занятие может проводиться в форме соревнований, спортивного праздника, мероприятия.

Таким образом, в результате работы по программе "Здоровый образ жизни" обучающиеся должны иметь определенный запас теоретических знаний и практических умений и навыков, которые можно определить способом проверки через сдачи контрольных нормативов или соревнований

### **Список литературы**

#### **Для педагога**

1. Ведякин М.В., Виненко В.И. Физкультура. - Волгоград, 2006.
2. Коротков И.М. Подвижные игры детей. - М.: Советская Россия, 2010.
3. Мейксон Г.Б., Любоширский Л.Е. Методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 2004.
4. Лях В.И. Программа главного управления развития общего среднего образования Российской Федерации. - М.: Просвещение, 2006.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. - М.: Просвещение, 2008.
6. Журнал «Спортивные игры», В.А.Шишин
7. Журнал «Физическая культура в школе»

#### **Для учащихся**

1. Андреев С.Н. Играй в мини-футбол. - М.: Советский спорт, 2002.
2. Кнусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе. - М.: Просвещение, 1990.
3. Литвинов Е.Н., Мейксон Г.Б., Любоширский Л.Е. Как стать сильным и выносливым. - М.: Просвещение, 1990.
4. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 2008.
5. Фурманов Г.А. Играй в мини-волейбол. - М.: Советский спорт, 1989.