Приложение к ООП ООО

Внеурочная общеразвивающая программа

спортивно-оздоровительной направленности

«Спортивный марафон»

(возраст обучающихся 12 - 15 лет, 6 - 9 классы)

Срок реализации 34 часа

(2023-2024 учебный год)

Составитель:

Маршева Л.А.

Литвинова А.В.

Калининград 2023

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа составлена на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов»/Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011, а также примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016 , в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ №47».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

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.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Благодаря программе обучающиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Игры соответствуют потребностям растущего организма, способствуют всестороннему гармоничному развитию, помогают формированию межличностных отношений, развивают наблюдательность, сообразительность, самостоятельность, инициативность, помогают творчески осмыслить учебную задачу.

Таким образом, актуальность разработанной программы внеурочной деятельности продиктована объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

**Место курса в учебном плане.**

«Спортивный марафон» входит в число дисциплин, включенных в учебный план образовательного учреждения по внеурочной деятельности.

Программа реализуется с 6 по 9 класс. Имеет общий объём 34 ч. Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа.

**Цель:** является содействие укреплению здоровья, приобщению детей к физической культуре и потребности заботиться о своем здоровье в процессе активного их участия в играх и соревнованиях. Ннедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

Основными **задачами** реализации поставленной цели являются**:**

* укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
* комплексное развитие физических и психических качеств;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни;
* создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
* стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
* развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
* воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
* формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей;
* способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
* формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Данная рабочая программа для 7-9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* 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;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты –** освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

* знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
* знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
* знать технику выполнения метания мяча;
* знать технику выполнения прыжковых упражнений;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр, а также соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание программы внеурочной деятельности 6-9 класс**

Материал программы дается в трёх разделах: основы знаний, двигательные умения и навыки, развитие двигательных качеств.

Программный материал раздела «Основы знаний» отрабатывается на теоретических занятиях и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Раздел «Двигательные умения и навыки» представлен подвижными и спортивными играми.

В подразделе «Спортивные игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры волейбол.

Раздел «Развитие двигательных качеств» включает в себя упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Из этих упражнений составляются комплексы упражнений, отличающиеся разной степенью сложности в зависимости от количества представленных в каждом из них компонентов и характера их сочетания.

Подраздел «Соревнования» рассматривается как итоговое занятие.

**6 — 7 класс**

**Раздел «Основы знаний»:**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка.

Основные технические приемы. Организация и подготовка соревнований.

Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей.

**Раздел «Двигательные умения и навыки»**

Подвижные игры: «Летающий мяч», «Пионербол», «Парами от водящего», встречная эстафеты.

Волейбол: Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений. Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками, передача мяча. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами).

Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой и через сетку. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу в группе. Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

**Раздел «Развитие двигательных качеств»**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса **ГТО.** Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Прыжки с разбега в длину и высоту.

**«Соревнования»** Контрольные игры и соревнования: «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях поверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе. Принять участие в соревновании.

**8 - 9 класс**

**Раздел «Основы знаний»:**

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе.

Судейство соревнований по волейболу, сдачи нормативов ГТО.

**Раздел «Двигательные умения и навыки»:**

Подвижные игры: «Стремительные передачи», «Волейбольный обстрел», «Лапта», "Эстафета по кругу".

Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Технические действия при подаче. Прием мяча на задней линии. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Овладение техникой подачи: верхняя прямая подача; через сетку; через сетку с расстояния 9 м. Нижняя прямая подача на расстоянии 3-6 м от сетки. Прием мяча, отраженного сеткой.

Взаимодействие игроков первой линии. Взаимодействие игроков второй линии. Тактические действия при выполнении второй передачи, после приёма мяча с подачи. Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой ( овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу ). Прием мяча, отраженного сеткой.

Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 ( при первой передаче ). Взаимодействие игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

**Раздел «Развитие двигательных качеств»**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Гимнастические упражнения. Лазание по канату. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки : с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре.

**«Соревнования».** Контрольные игры и соревнования: «А ну-ка парни!» и «А ну-ка девушки!» включение эстафет имитирующих испытания норм ГТО; «Мы готовы к ГТО!» проведение школьного этапа сдачи норм ГТО, в целях поверки готовности учащихся к испытаниям на следующем этапе. Принять участие в соревновании.

**Учебно-тематическое планирование**

**6 - 7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Темы занятий** | | **Кол-во**  **часов** | | **теория** | **практика** |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | | 1 | | 1 |  |
| 2 | Техника безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми. Общая и специальная физическая подготовка. | | 1 | | 1 |  |
| 3. | Роль и значение игр для комплексного развития физических способностей. | | 1 | | 1 |  |
| 4. | Основные технические приемы в волейболе. Организация и подготовка соревнований. | | 1 | |  | 1 |
| 5-6 | | Бег на 60м. Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). | | 2 |  | 2 |
| 7-8 | | Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса **ГТО.** Встречная эстафета. | | 2 |  | 2 |
| 9-10 | | Прыжки с разбега в длину и высоту. | | 2 |  | 2 |
| 11-12 | | Закрепление стойки игрока (исходные положения). Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Подвижная игра: «Пионербол» | | 2 |  | 2 |
| 13-14 | | Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении). Эстафеты с различными способами перемещений. | | 2 |  | 2 |
| 15-16 | | Двусторонняя учебная игра в пионербол с элементами волейбола. | | 2 |  | 2 |
| 17-18 | | Закрепление верхней передачи мяча у стены. Игры, развивающие физические способности. | | 2 |  | 2 |
| 19 | | Закрепление передачи снизу двумя руками над собой, в парах. | | 1 |  | 1 |
| 20 | | Овладение техникой подачи: нижняя прямая подача. | | 1 |  | 1 |
| 21 | | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | | 1 |  | 1 |
| 22-23 | | Подача через сетку из-за лицевой линии. Подача нижняя боковая. | | 2 |  | 2 |
| 24 | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Игры, развивающие физические способности. | | 1 |  | 1 |
| 25-26 | | Двусторонняя учебная игра . | | 2 |  | 2 |
| 27-28 | | Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. | | 2 |  | 2 |
| 29-30 | | Упражнения со скакалками. Подвижная игра «Парами от водящего». | | 2 |  | 2 |
| 31 | | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижная игра «Летающий мяч» | | 1 |  | 1 |
| 32 | | Соревнования: «А ну-ка, юноши!» | | 1 |  | 1 |
| 33 | | Соревнования: «А ну-ка, девушки!» | | 1 |  | 1 |
| 34 | | Соревнования: «Мы готовы к ГТО!» | | 1 |  | 1 |
| ИТОГО | | | | 34 | 3 | 31 |

**Учебно-тематическое планирование**

**8 - 9класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Темы занятий** | | **Кол-во**  **часов** | | **теория** | **практика** |
| 1 | Профилактика травматизма. Физическая культура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. | | 1 | | 1 |  |
| 2 | Судейство соревнований по волейболу, сдачи нормативов ГТО. | | 1 | | 1 |  |
| 3 | Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса **ГТО.** Встречная эстафета. | | 1 | |  |  |
| 4 | Гимнастические упражнения. Лазание по канату. | | 1 | |  | 1 |
| 5 | | Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом. | | 1 |  | 1 |
| 6 | | Упражнения для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Подвижная игра «Лапта». | | 1 |  | 1 |
| 7 | | Прыжки : с места в длину, вверх. Упражнения со скакалкой. | | 1 |  | 1 |
| 8 | | Игры, развивающие физические способности. | | 1 |  | 1 |
| 9 | | Соревнования: «А ну-ка, юноши!», «А ну-ка, девушки!» | | 1 |  | 1 |
| 10-11 | | Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх. | | 2 |  | 2 |
| 12 | | Подвижные игры: «Стремительные передачи», «Волейбольный обстрел». | | 1 |  | 1 |
| 13-14 | | Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку), стоя спиной в направлении передачи. | | 2 |  | 2 |
| 15-16 | | Передача снизу двумя руками над собой, в парах. | | 2 |  | 2 |
| 17-18 | | Разучивание техники верхней прямой подачи, через сетку. | | 2 |  | 2 |
| 19-20 | | Прием мяча на задней линии. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках | | 2 |  | 2 |
| 21-22 | | Закрепление приёма мяча снизу, сверху двумя руками. Приём мяча, отражённого сеткой. | | 2 |  | 2 |
| 23 | | Взаимодействие игроков первой линии. | | 1 |  | 1 |
| 24 | | Взаимодействие игроков второй линии | | 1 |  | 1 |
| 25 | | Групповые действия. Судейство учебной игры в волейбол. | | 1 |  | 1 |
| 26-27 | | Прямой нападающий удар. Двусторонняя учебная игра. | | 2 |  | 2 |
| 28 | | Соревнования по волейболу. Судейство, ведение протокола. | | 1 |  | 1 |
| 29 | | Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 100 м. Круговая эстафета. | | 1 |  | 1 |
| 30-31 | | Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). | | 2 | 1 | 1 |
| 32-33 | | Туристский поход с проверкой туристских навыков. | | 2 |  | 2 |
| 34 | | Соревнования: «Мы готовы к ГТО!» | | 1 |  | 1 |
| ИТОГО | | | | 34 | 3 | 31 |

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м.2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 5

Учебно-практическое оборудование

1.Стойка волейбольная – 2 шт.

2.Сетка волейбольная – 1 шт.

3.Мячи волейбольные – 20-25 шт.

4.Скамейка гимнастическая – 4-6 шт.

5.Стенка гимнастическая - 4-6 шт.

6.Скакалка гимнастическая – 15-20 шт.

7.Мячи набивные различной массы– 15-20 шт.

8.Резиновые амортизаторы, гантели – 15-20 шт.

9.Гимнастические маты – 4-6 шт.

10.Рулетка измерительная – 2 шт.

11.Жилетки игровые с номерами – 12 шт.

12.Табло перекидное – 1 шт.

13.Рюкзаки туристические — 3 шт.

14.Палатки туристические — 3 шт.

**Литература**

1. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами [Текст] / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2012.
2. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2016
3. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
5. Г.И. Погадаев: Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие — М.: Просвещение/Дрофа. 2016.
6. «Подготовка юных волейболистов» Железняк Ю. Д., Клещёв Ю. Н., Чехов О. С.