


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12
Г.БАЛАШОВА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ СОШ №12
г. Балашова Саратовской области
 /Панкова Т.Н./

29 августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОУ СОШ №12
г. Балашова Саратовской
области
 /Туровская
М.И.

Приказ № 344 от
«5» 09 2022г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Юнармейский отряд «Юный авиатор»**

Направление: военно-патриотическое «Я гражданин»
Срок реализации: 2022-2023 учебный год (2 часа в неделю)
Возраст обучающихся: 14-17 лет (8-11 классы)

Рабочую программу составил
Блохин Сергей Владимирович,
учитель физической культуры и ОБЖ

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Юнармия» для 8 -11 классов составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Юнармия» направлена на обучение подростков-юнармейцев начальной военной подготовке, а также качественную подготовку учащихся к военно-спортивным соревнованиям различного уровня в соответствии с Положениями.

Актуальность программы связана с тем, что 1 сентября 2016 года в России официально стартовало всероссийское военно-патриотическое движение «Юнармия». Предметом и целями движения являются всестороннее развитие личности детей и подростков, а также участие их в реализации мероприятий молодежной политики как на муниципальном, так и на государственном уровне.

Программа внеурочной деятельности «Юнармейский отряд «Юный авиатор» - это **программа военно – патриотической направленности**. Программа направлена на повышение интереса обучающихся к военно – патриотической деятельности и предназначена обеспечить:

- участие молодежи в реализации государственной политики в области военно – патриотического и гражданского воспитания;
- изучение истории и культуры Отечества и родного края;
- передачу и развитие лучших традиций российского воинства;
- приобретение военно – прикладных умений и навыков;
- воспитание ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности, готовности к действиям в экстремальных ситуациях.

Условия реализации программы:

Программа предназначена для учащихся общеобразовательной школы, возраст детей 14-17 лет;

Состав учебной группы – постоянный;

Условия набора детей – принимаются все обучающиеся, не имеющие ограничений по здоровью.

Количество обучающихся: от 10 до 15 человек в группе.

Срок реализации программы: 1 год, программа рассчитана на 68 часов, реализуется в 8-11 классах МОУ СОШ № 12 г. Балашова, 2 часа в неделю.

Проблема патриотического воспитания приобретает новые характеристики и соответственно новые подходы к ее решению как составная часть целостного процесса социальной адаптации, жизненного самоопределения и становления личности учащихся.

Цель программы - это совершенствование системы патриотического воспитания учеников в школе, что способствует формированию высокого патриотического сознания.

Задачи:

обучающие:

- знакомство с историей Вооруженных Сил РФ;
- знакомство с символами воинской славы, боевым знаменем;
- знакомство с историей юнармейского движения в России;

- овладение приемами первой медицинской помощи и выживания в экстремальной ситуации;

- знакомство со стрелковым оружием;
- формирование навыка использования стрелкового оружия;
- четкое и правильное выполнение строевых приемов и действий.

развивающие:

- развитие выносливости, ловкости, физической силы юнармейцев через занятия военно-прикладным многоборьем;

- развитие аккуратности, чистоплотности, дисциплинированности, умения четко следовать инструкциям.

воспитательные:

- воспитание патриотизма;

- воспитание чувства глубокой ответственности за выполнение требований присяги, верности воинскому долгу, Боевому Знамени части (Флагу корабля) как символу воинской чести, доблести и славы.

Новизна программы:

Данная программа позволяет придать патриотическому воспитанию школьников системный и целенаправленный характер, упорядочить подготовку к военно-спортивной игре «Зарница».

Формы организации деятельности: групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные.

Формы проведения занятий:

- сочетание обзорных бесед и установочных лекций;
- занятия-презентации, занятия вопросов и ответов;
- занятия по физической подготовке;
- военизированный кросс, военно-прикладная полоса препятствий;
- занятия-тренировки: строевая подготовка, огневая подготовка;
- практические занятия;
- экскурсии;
- медицинская подготовка для оказания первой доврачебной помощи;
- занятия по спортивно-прикладному туризму.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения программы являются:

- Воспитание патриотизма, уважения к историческому и культурному прошлому России, и её вооруженным силам.
- Воспитание потребности в правовой подготовке и освоению основных положений законодательства Российской Федерации в области обороны государства, воинской обязанности и военной службы граждан.
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях.
- Проявление познавательных интересов и активности в области военной подготовки.
- Формирование способностей применять теоретические знания в практическую деятельность.
- Формирование убеждения в необходимости освоения основ медицинских знаний и выработке умений в оказании первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.
- Формирование потребности в морально-психологической и физической подготовленности к успешной профессиональной деятельности, в том числе к военной службе в современных условиях.

Метапредметными результатами освоения программы являются:

формирование универсальных учебных действий:

познавательные УУД:

- Научатся объяснять особенности современных процессов мирового развития, которые формируют угрозы для безопасности личности, общества, государства и национальной безопасности России.
- Научатся осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, основам реализации проектно-исследовательской деятельности.
- Научатся характеризовать роль и место Вооруженных Сил Российской Федерации в обеспечении национальной безопасности страны.
- Научатся доступно излагать содержание основ законодательства Российской Федерации об обороне государства, воинской обязанности и военной службы граждан РФ.
- Научатся обосновать необходимость обучения граждан РФ начальным знаниям в области обороны и подготовки их по основам военной службы для успешного выполнения ими Конституционного долга и обязанности по защите Отечества.
- Научатся обосновывать значение здорового образа жизни как индивидуальной системы поведения человека для обеспечения его духовного, физического и социального благополучия.
- Научатся логично обосновать важность и значение владения методами оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.

коммуникативные УУД:

- Научатся учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.
- Научатся формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

- Научатся устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор.
- Научится аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.
- Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
- Научится осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.
- Научится работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

регулятивные УУД:

- Научится регулировать свои потребности в пользу духовных, интеллектуальных и эстетических.
- Научится планировать пути достижения целей, устанавливать целевые приоритеты, уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им.
- Научится принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров, самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.
- Научится дисциплинированности, инициативности, ответственности.

Предметными результатами освоения программы являются:

- Сформированность знаний об основах обороны государства, о военной обязанности граждан, о Вооруженных Силах Российской Федерации, о видах и родах войск Вооруженных Сил РФ, о боевых традициях и символах воинской чести Вооруженных Сил РФ.
- Сформированность морально-психологических и физических качеств и мотивации для успешного прохождения военной службы в современных условиях. Знание правовых основ военной службы, статуса военнослужащего, основных положений общевоинских уставов.
- Знание основных видов воинской деятельности, о правах, обязанностях и ответственности военнослужащих и граждан, находящихся в запасе.
- Знания о размещении и быте военнослужащих, об организации караульной и внутренней служб, о радиационной, химической и биологической защите войск.
- Умений в выполнении элементов строевой и огневой подготовок;
- Владение основами медицинских знаний и оказания первой доврачебной помощи при неотложных состояниях.

Критерии и способы оценки качества реализации программы. Основными показателями результативности программы являются активное участие обучающихся (юнармейцев) в конкурсном-соревновательных мероприятиях, которые позволяют им продемонстрировать свои знания, умения и навыки, полученные в результате освоения Программы.

Результаты испытаний позволяют оценить степень усвоения обучающимися (юнармейцами) материала. Контрольные испытания проводятся в форме выполнения нормативов по модулям спортивно-оздоровительной направленности (огневая подготовка, строевая подготовка, общефизическая подготовка), а также в виде смотров, конкурсов и викторин. Результаты полученные каждым обучающимся (юнармейцем) учитываются, систематизируются в форме рейтинга и являются критерием при поощрении в конце учебного года.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности.
2. **Вооруженные Силы Российской Федерации. История Вооруженных**

Сил.

Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. Необходимость создания Вооруженных сил в Российском государстве. История Вооруженных сил России. Защита Отечества-конституционный долг и обязанность гражданина Российской Федерации

История Вооруженных Сил РФ.

Развитие и становление Вооруженных Сил России в связи с историей Российского государства, ратные страницы истории города Курска.

Структура Вооруженных сил и основные задачи.

Структура и назначения Вооруженных сил Российской Федерации. Отличия внутренних войск от регулярной армии. Несение службы в мирное и военное время. Курск в годы Великой отечественной войны 1941-1945 годов.

Порядок прохождения военной службы.

Повседневное выполнение конкретных воинских обязанностей в ВС РФ. Закон «О воинской обязанности и военной службе». Воинские звания. Прохождение военной службы по контракту.

Великие русские полководцы.

Александр Васильевич Суворов (1730 -1800 гг.), адмирал Федор Федорович Ушаков (1745 - 1817 гг.). генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Кутузов (1745-1813 гг.), генерал от инфантерии Михаила Дмитриевича Скобелева (1843 - 1882 гг.), адмирал Михаил Петрович Лазарев (1788 -1851 гг.), адмирала Петра Степановича Нахимова (1802 - 1855 гг.), вице-адмирал Степан Осипович Макаров (1849 -1904 гг.).

История юнармейского движения.

Детские и молодежные движения в Российской империи. Детские и молодежные движения в СССР: пионерская организация, ВЛКСМ. Детские и молодежные движения современной России. Российское Движение Школьников.

3. **Государственные символы Российской Федерации, Саратовской области, г. Балашова, символика Юнармии.**

Государственные символы РФ. Государственный флаг- официальный государственный символ

РФ. Правовое положение и правила использования флага России определяет Федеральный конституционный закон «О Государственном флаге Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года. Государственный герб - официальный государственный символ Российской Федерации. Его описание и порядок официального использования установлены Федеральным конституционным законом "О Государственном гербе Российской Федерации" от 25 декабря 2000 года. Государственный Гимн Российской Федерации. Символика Саратовской области и города Балашова. Герб Саратовской области. Описание. Флаг Саратовской области. Герб города Балашова. Описание.

Символика ВВПОД «Юнармия»

Генезис символа. Фирменные цвета движения. Знаки и флаг Юнармии. Юнармейские звания и погоны. Юнармейская форма одежды. Устав ВВПОД «Юнармия».

Цели и задачи движения. Структура движения. Права и обязанности участников Движения. Всероссийский юнармейский слёт. Клятва юнармейца.

Воинские звания. Войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия по воинским званиям. Воинские ритуалы.

Воинское приветствие. Приведение к военной присяге. Парады.

Военная присяга. Военная присяга, ее значение для военнослужащего. Содержание военной присяги. Порядок приведения к присяге. Просмотр отрывков из фильма «Военная присяга».

Боевые Знамена. Краткая история боевых знамен страны с древности до наших дней. Боевые Знамена Вооруженных сил РФ. Значения знамен. Символы знамен.

4. **Физическая подготовка.**

Физическая подготовка и её значение для укрепления здоровья. Значение физической подготовки для прохождения воинской службы.

5. **Огневая подготовка.**

Виды огнестрельного боевого оружия. Классификация огнестрельного оружия. Боеприпасы. Устройство и работа АК-74. Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.

Пневматическая винтовка. Правила удержания и прицеливания винтовки

Неполная сборка и разборка автомата Калашникова (АК-74). Знакомство с неполной сборкой и разборкой автомата Калашникова (АК-74). Порядок разборки и сборки автомата. Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова.

Практика: Тренировка по неполной сборке и разборке автомата. Неполная сборка и разборка автомата на время.

Правила нахождения на огневом рубеже. Правила стрельбы из положений лежа и сидя. Изучение процессов, происходящих при производстве выстрела, законов внешней и внутренней баллистики.

Практика: Отработка стрельбы из положений лежа и стоя.

6. **Строевая подготовка**

Основы строевой подготовки. Виды строя, передвижение в строю, перестроение из одношереножного строя в двух шереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Передвижение в составе знаменной группы.

Практика: Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Команды строевой подготовки и правила их выполнения

Алгоритм выполнения строевых упражнений в передвижении (индивидуально и в составе подразделения). Повороты направо, налево, кругом при передвижении строя. Подача и выполнение команд в строю. Выход из строя и подход к командиру. Ответ на приветствие командира. Переход с походного шага на строевой шаг. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину», «влево», «вправо» при передвижении строя.

Практика: Отработка строевых приемов. Движение шагом. Движение бегом. Строевой шаг, Походный шаг. Повороты в движении: «направо», «налево», «кругом –

марш». Развернутый строй одношереножный, двушереножный, развернутый строй отделения и взвода. Перестроения из одношереножного в двушереножный строй. Размыкание влево, вправо.

Отработка строевой песни при передвижении.

Строй и управление им. Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя

Практика: Строевой шаг. Строевая стойка.

Строй и его элементы. Шеренга строя и виды (одношереножный и т. д.)

Практика: Построение в шеренгу, в 2 шеренги, в 3 шеренги.

Отдание воинской чести без оружия. Отдание воинской чести на месте. Отдание воинской чести при движении.

Практика: Выход из строя и возвращение в строй. Отдание воинской чести на месте и в движении.

Выход из строя и подход к начальнику, строевая стойка, повороты на месте, перестроение в две шеренги, перестроение в одну шеренгу.

7. Основы медицинской подготовки.

Медицинские термины. Изучение медицинских терминов: виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, отморожений. Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Знакомство с понятиями: антисептика, асептика, давящая повязка, иммобилизация, шина.

Практика: Сдача письменного теста на знание медицинских терминов.

Алгоритм оказания первой доврачебной помощи. Знакомство с алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.

Практика: Отработка алгоритма оказания первой помощи. Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль за состоянием пострадавшего.

Алгоритмом оказания первой помощи при механических травмах. Знакомство с приемами временной остановки артериального кровотечения с использованием жгута и жгута-закрутки, накладки повязки «Уздечка», накладки повязки «Восьмиобразная», накладки повязки «Спиральная» на конечности. Накладка повязки «Черепичная расходящаяся» на конечности. Иммобилизация с использованием подручных материалов и шин при открытом (с артериальным кровотечением) переломе бедренной кости. Правила транспортировки пострадавшего.

Практика: Отработка наложения повязок, шин, жгута и транспортировки пострадавшего. Алгоритмом оказания первой доврачебной помощи при ранениях и ожогах.

Виды перевязок. Виды перевязок и правила их наложения.

Практика: Наложение повязки на верхнюю конечность.

Экскурсии в Музей боевой славы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	
		Теория	Практика	План.	Факт.
1	Вводное занятие. Выявление уровня первичной подготовки. Инструктаж по технике безопасности.	1		9.09	
2	Вооруженные Силы Российской Федерации. История Вооруженных Сил.	1		9.09	
3	Порядок прохождения военной службы.	1		16.09	
4-6	Строй, команды и обязанности солдата перед построением и в строю.	1	2	16.09 23.09 23.09	
7	Краткий экскурс в историю развития стрелкового оружия.	1		30.09	
8-10	Выполнение команд: «Становись», «Смирно», «Вольно», «Отставить».	1	2	30.09 7.10 7.10	
11-13	Строевая стойка с оружием и выполнение приемов с оружием на месте. Повороты и движение с оружием.	1	2	14.10 14.10 21.10	
14	Выход военнослужащего строя и подход к начальнику. Возвращение в строй.		1	21.10	
15	Тренировка в выполнении строевых приемов без оружия.		1	28.10	
16, 17	Сдача нормативов по строевой подготовке		2	28.10	
18	История создания АК и ПМ.	1		11.11	
19	Автомат Калашникова (АК) и его модификации.	1		11.11	

20	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип работы АК.	1		18.11	
21-23	Последовательность неполной сборки и разборки АК.	1	2	18.11 25.11 25.11	
24, 25	Отработка нормативов по сборке-разборке АК.		2	2.12 2.12	
26, 27	Зачет личный и командный по сдаче нормативов по сборке-разборке АК.		2	9.12 9.12	
28, 29	Правила стрельбы из стрелкового оружия. Выбор установки прицела. Решение огневых задач.		2	16.12 16.12	
30	Изучение процессов, происходящих при производстве выстрела, законов внешней и внутренней баллистики.	1		23.12	
31-35	Правила стрельбы из положений лежа и сидя.	1	4	23.12 13.01 13.01 20.01 20.01	
36, 37	Зачет личный и командный по стрельбе из пневматической винтовки.		2	27.01 27.01	
38	Назначение, боевые свойства, общее устройство и принцип действия ручных гранат. Меры безопасности при обращении с ручными гранатами	1		3.02	
39, 40	Порядок осмотра и подготовки гранат к броску. Тренировка в метании гранат.	1	1	3.02 10.02	
41	Средства индивидуального медицинского оснащения военнослужащих	1		10.02	
42	Понятие о ране, классификация ран. Виды кровотоков.	1		17.02	

43	Первая доврачебная помощь при ранениях и кровотечениях.	1	2	17.02 3.03 3.03	
44-46	Наложение повязок при различных ранениях: в голову, грудную клетку, верхние и нижние конечности.	1	2	10.03 10.03 17.03	
47-49	Первая помощь при переломах костей, вывихах и ушибах.	1	4	17.03 7.04 7.04 14.04 14.04	
51, 52	Зачет по теме: «Оказание первой помощи»		2	21.04 21.04	
53-55	Правила надевания противогазов ГП-5, ГП-7. Преодоление зоны заражения.	1	2	28.04 28.04 5.05	
56-58	Правила надевания ОЗК. Преодоление в нем зоны заражения.	1	2	5.05 12.05 12.05	
59	Сдача нормативов по физической подготовке, в т. ч. норм ГТО.		2	19.05 19.05	
60	Экскурсия в Музей		1	26.05	
61	Итоговое занятие	1		26.05	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Условием эффективности образовательного процесса является использование современных форм и методов обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, практический.

2. Нетрадиционные формы работы: мозговой штурм, дискуссия, исполнение песен.

3. Используемые технологии: личностно-ориентированная, технология обучения в сотрудничестве, групповые технологии, исследовательского (проблемного) обучения.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия проводятся в кабинете, оснащённом дидактическими средствами, методическими разработками, плакатами и стендами, а также в спортивном зале и на спортивной площадке, где используется необходимое оборудование и инвентарь. Используются элементы военной полосы препятствий и оборудованные беговые дорожки.

Необходимое оборудование и инвентарь:

- Классный кабинет, оборудованный партами и стульями по числу учащихся;
- Спортивный зал, оборудованный спортивными снарядами;
- Интерактивное оборудование: компьютер, проектор, экран;
- Лицензионное программное обеспечение;
- Электронные учебные пособия;
- Макеты: массово-габаритные оружия;
- Учебные гранаты;
- Компас;
- Топографические карты;
- КИМГЗЫ (Комплект индивидуальный медицинский гражданской защиты);
- Индивидуальный перевязочный пакет - ППИ (бинт 7 метров, шириной 10 и более см).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И. А. Пашкович. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий. - Волгоград 2006.
2. А.А. Обухова. Патриотическое воспитание подрастающего поколения: Методическое пособие.- Воронеж.2006. –166с.
3. Педагогика. Психология. Управление. Мы - патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. - М.: ВАКО, 2006. 368с.
4. А. Т. Смирнов, Б. И. Мишин. Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности»: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 2001. – 160с.
5. Ю. А. Науменко, А. И. Аверин, И. Ф. Выдрин, Н. К. Ендовицкий. Начальная военная подготовка: Учеб. Для учащихся 10-11 кл.- 8-е издание, испр.-М.: Просвещение, 1985. –265с.
6. Г. Я. Чернышов. Военные знания: Ежемесячный научно-популярный журнал: - М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания»»: ГУП. «ИПК» Московская правда», 2002-2008 - 50с.
7. С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл. Учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004.-206с.:ил.
8. С.Н. Вангородский, М.И. Кузнецов, В.Н. Латчук Основы безопасности жизнедеятельности: 9 кл. Учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2013.-158с.:ил.
9. Ю. Л. Воробьев, М. П. Фролов, Е. Н. Литвинов, А. Т. Смирнов. Основы безопасности жизнедеятельности: 8 кл. Учеб. для общеобразоват. учреждений. – М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2013.-206с.:ил.
10. Физкультура! Физкультура!: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений. - М.: Просвещение, 1999.- 141с.