

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 98»

Согласована

с зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ А.В.Беляков

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждена приказом

И.о. директора школы

\_\_\_\_\_ Е.Н. Брусиловская

пр.№ «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**Рабочая программа**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**Секция «Баскетбол»**  
(физкультурно-спортивная направленность)  
Стартовый уровень усвоения  
**Возраст учащихся:**  
**12-17 лет**  
**Срок реализации:**  
**1 год**

Крутеня А.А.,  
учитель  
физической культуры,  
высшая категория

г. Железногорск

## **Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовая база**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав МБОУ Школа № 98.

### **Направленность**

Дополнительная общеразвивающая программа секция «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» и формирует ценностное отношение к своему здоровью. Занятия баскетболом дают возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение, развивая выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость.

В баскетболе развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества, а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у учащихся свободного времени, пробуждение интереса к спортивным играм, в частности баскетболу. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

## **Отличительные особенности**

Особенностью программы является поэтапная система обучения игре, что позволяет детям лучше усвоить ее за короткий период обучения (1 год).

В содержание включены интересные для учащихся двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты, которые доставляют детям удовольствие. Отличительная черта дополнительной образовательной деятельности – эмоциональность. Для поэтапного формирования игровых умений и навыков используются подводящие упражнения, которые помогают быстрее научить учащихся избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. При обучении важно научить учащихся выполнять различные игровые действия с мячом: передача, ведение, броски в корзину.

Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением детьми наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке, умением сохранять основную стойку баскетболиста.

Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Далее дети овладевают правильной техникой передачи мяча и ловли мяча разными способами на месте и в движении. Последующая работа направлена на обучение правильной технике ведения мяча на месте и в движении разными способами, затем броскам мяча в корзину. Вырабатывается непринужденность и ритмичность действий.

Следовательно, поэтапное обучение в игровых условиях благоприятно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности детей

## **Адресат программы.**

Данная дополнительная (общеобразовательная) программа секция «Баскетбол» разработана для учащихся 13-15 лет МБОУ Школа №98.

Срок реализации 1 год.

Имеет базовый уровень подготовки.

Наполняемость групп – до 20 человек в группе.

В одной группе могут заниматься учащиеся разных возрастов.

На обучение по программе принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей.

## **Срок реализации программы и объем учебных часов.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 68 часов за год. 1 раз в неделю, по 2 академических часа в день. (45 мин + 45 мин).

## **Форма обучения.**

Очная форма обучения

## **Режим занятий.**

Занятия в секции «Баскетбол» проводятся во внеурочное время, по 2 академических часа 1 раз в неделю, с перерывом. По календарному учебному графику в учебном году 34 недели, соответственно 68 часов в год.

## **Цель и задачи**

*Цель* данной программы дополнительного образования:

Формирование гармонически развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

*Задачи* программы дополнительного образования:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; научить учащихся играть активно и самостоятельно;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу;
- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных чувств, сознания и дальнейшего проявления их в общественно полезной и творческой деятельности
- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- 

## Содержание учебного плана программы

### **Теоретические занятия – 8 часов**

#### **Физическая культура и спорт в России/1ч.**

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

#### **Сведения о строении и функциях организма занимающихся/1ч**

Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

#### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся спортивными играми/1ч.**

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

#### **Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма/1ч.**

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивными играми.

#### **Основы техники и тактики игры в волейбол/2ч .**

Понятие о технике. Анализ технических приёмов. Анализ тактических действий в нападении и защите.

#### **Основы техники и тактики игры в баскетбол/1 ч.**

#### **Основы техники и тактики игры в мини- футбол/1ч.**

### **Общая физическая подготовка/ 10 ч.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Гимнастические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **Специальная физическая подготовка «Волейбол» - 16ч.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

### **Практические занятия по технике нападения.**

#### **Действия без мяча.**

Перемещения и стойки: - стартовая стойка (И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;

- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

- встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность.

Нападающие удары: -

### **Практические занятия по технике защиты.**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки:

**Действия с мячом.**

Приём мяча:

Блокирование

### **Практические занятия по тактике нападения.**

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

### **Практические занятия по тактике защиты.**

*Индивидуальные действия.* Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

*Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

*Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади.

*Система игры.* Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий.

### **Контрольные игры и соревнования.**

Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

## **2. Специальная физическая подготовка «Баскетбол» - 17ч.**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **3. Специальная физическая подготовка «Мини-футбол» - 17ч**

*Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсяде. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

*Упражнение с резиновым мячом.* Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный

20-25 мин. Бег повторный до 6\*30м, 4\*50м, 5\*60м, 3\*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

*Подвижные игры и эстафеты.* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

### ***Основы техники и тактики.***

#### ***Техника передвижения***

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность.

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость

движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад:

- неожиданным рывком вперед уйти с мячом;
- быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед;
- при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание».

Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря,

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### ***Тактика нападения.***

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

## **Планируемые результаты**

Занятия предусмотренные программой позволяют:

1. Вызвать интерес к данному виду спорта, а в дальнейшем повышение мастерства в других командах.
2. Развивать у учащихся физические, технические, тактические умения и навыки в игре, нравственно-волевые качества человека, а так же чувство коллективизма.
3. Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни и отказ от вредных привычек и других негативных явлений.

### ***Личностные результаты***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### ***Метапредметные результаты***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- знать правила и уметь играть в различные подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- 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.

#### УУД:

##### *Личностные результаты*

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

- *Метапредметные результаты*

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

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
15.	Свисток судейский	2 шт.
16.	Насос с иглой	1 шт.
17.	Жилетки игровые	2 комплекта
18.	Компьютер	1
19.	Видео проектор	1

### **Форма аттестации и контроля**

#### *Контроль и оценка планируемых результатов*

#### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования различного уровня.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

По курсу секции ведется безотметочное обучение, способствующее развитию интереса к предмету, саморазвитию. Используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

Учащиеся, освоившие на хорошем уровне программу: владеющие техникой, соблюдающие правила игры, умеющие работать в команде, имеют возможность выступать на соревнованиях в составе школьной команды.

**Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи нормативов:** по бегу 60 метров, прыжки в длину с места, бег 1000 метров.

**Критерии:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с	9,7	10,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	175	155
К выносливости	Бег 1000м	4мин 30 сек	5 мин 10 сек

**Оценочные материалы**

**Нормативы общей физической подготовки**

*Таблица 1*

*Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 лет (по В.И.Ляху)*

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
1	2	3	4	5	6	7
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
			Д	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
			Д	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	М	9,3	8,7-8,3	8,0
			Д	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	М	8,6	8,4-8,0	7,7
			Д	9,7	9,3-8,8	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
			Д	130	150-175	185
		12	М	145	165-180	200
			Д	135	155-175	190
		13	М	150	170-190	205
			Д	140	160-180	200
		14	М	160	180-195	210
			Д	145	160-180	200
		15	М	175	190-205	220
			Д	155	165-185	205
Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
			Д	700	850-1000	1100
		12	М	950	1100-1200	1350
			Д	750	900-1050	1150
		13	М	1000	1150-1250	1400
			Д	800	950-1100	1200

Таблица 1. Продолжение

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
		12	Д	4	10-14	19
		13	М	1	4-6	7
		14	Д	4	11-15	20
		15	М	1	5-6	8
		16	Д	5	12-15	19
		17	М	2	6-7	9
		18	Д	5	13-15	17
		19	М	3	7-8	10
		20	Д	5	12-13	16

Таблица 2

Оценка общей физической подготовленности учащихся 16-17 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2. Челночный бег 3x10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимают подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

## Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

### Методические материалы.

#### *Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

#### *Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Форма занятия	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях секции «Спортивные игры»	Инструктаж	
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	Тренировка	
3	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	Теория	
4	Анализ технических приёмов игры в волейбол. Техника перемещений	Тренировка	
5	Волейбол. Перемещения и стойки.	Тренировка	
6	Взаимодействия игроков в волейболе при приёме от подачи, передачи	Тренировка	
7	Техника передвижений, ведения, передач, бросков в волейболе	Тренировка	
8	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Тренировка	
9	Влияние физических упражнений на организм занимающихся спортом	Теория	
10	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Тренировка	
11	Анализ тактических действий в нападении и защите (волейбол).	Теория	
12	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Тренировка	
13	Баскетбол	Игра	
14	Основы техники и тактики игры в баскетбол	Тренировка	
15	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Тренировка	
16	Мини-футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	Тренировка	
17	Техника ведения, остановки и отбора мяча в мини-футболе.	Тренировка	
18	Техника передвижений, ведения, передач, бросков	Тренировка	
19	Тактика игры в нападении.	Теория	
20	Тактика нападения	Тренировка	
21	Тактика нападения	Тренировка	
22	Тактика нападения	Тренировка	
23	Мини-футбол. Техника ударов по мячу.	Тренировка	
24	Участие в соревнованиях. Волейбол.	Тренировка. Соревнования	
25	Участие в соревнованиях. Волейбол.	Тренировка. Соревнования	
26	Мини-футбол. Техника ведения, остановки и отбора мяча.	Тренировка	
27	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	Теория	
28	Техника передвижений ведения, передач, бросков	Тренировка	
29	Баскетбол. Передача мяча	Тренировка	
30	Развитие двигательных качеств	Тренировка	
31	Круговая тренировка	Тренировка	
32	Техника ударов по мячу	Тренировка	
33	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой	Тренировка	
34	Броски в корзину	Тренировка	
35	Эстафета с продвижением	Соревнования	
36	Эстафеты с элементами баскетбола	Тренировка	

37	Баскетбол	Тренировка	
38	Травматизм при занятиях	Теория	
39	Круговая тренировка.	Тренировка	
40	Комплексы упражнений на формирование осанки. Лапта	Игра	
41	Баскетбол	Тренировка	
42	ТБ. Эстафеты с элементами баскетбола	Тренировка	
43	Техника защиты	Теория	
44	Волейбол	Игра	
45	Основы техники и тактики игры в баскетбол	Теория	
46	Эстафеты с элементами волейбола	Тренировка. Игра	
47	Волейбол, нижняя прямая подача	Тренировка	
48	Круговая тренировка.	Тренировка	
49	Комплексы упражнений на формирование осанки.	Тренировка	
50	Основы техники и тактики игры в баскетбол	Тренировка	
51	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	Тренировка	
52	Мини-футбол. Техника ведения, остановки и отбора мяча.	Тренировка	
53	Круговая тренировка.	Тренировка	
54	Основы техники и тактики игры в мини-футбол	Тренировка	
55	Верхняя прямая подача. Волейбол	Тренировка	
56	Круговая тренировка.	Тренировка	
57	Комплексы упражнений на формирование осанки.	Тренировка	
58	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Тренировка	
59	Подвижные игры и эстафеты	Тренировка	
60	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите	Тренировка	
61	Броски в корзину.	Тренировка	
62	Мини-футбол. Техника ударов по мячу.	Игра	
63	Комплексы упражнений на формирование осанки.	Тренировка	
64	Нападающий удар	Тренировка	
65	Круговая тренировка.	Тренировка	
66	Мини-футбол Тактические действия в нападении	Тренировка	
67	Мини-футбол	Тренировка	
68	Товарищеская встреча по спортивным играм	Игра. Соревнования	
<b>Итого по программе</b>		<b>68</b>	
<b>Фактически проведено</b>			

#### **4. Список использованной литературы**

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.

8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

