

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Лицей №7»  
г. Минусинска Красноярского края

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
от «30» 08.2023г.  
Протокол № 44

  
**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор лицея  
В.Ю. Сергушкина  
Приказ № 01-30-148  
от «01» 09.2023г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивной направленности  
«Баскетбол»

Уровень - стартовый  
Возрастной: 13 -17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:  
Мелконян Иван Эваристович  
педагог дополнительного  
образования

г. Минусинск 2023 г.

## Раздел 1. Основные характеристики программы.

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности.

Разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо МО и Н РФ от 18.11.2015 г.).

Программа «Баскетбол» - направлена на развитие **Функциональной грамотности** обучающихся, основными составляющими которой являются способность человека действовать в современном обществе, решать различные задачи, используя при этом определенные знания, умения и компетенции. На практике функциональная грамотность проявляется в действиях учащихся, а оценка форсированности функциональной грамотности может осуществляться через оценку определенных стратегий действий, поведения учащихся, которые они могли бы продемонстрировать в различных ситуациях реальной жизни.

Функционально грамотный человек — это человек, который способен использовать все постоянно приобретаемые в течение жизни знания, умения и навыки для решения максимально широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

**Функциональная грамотность сегодня** — это базовое образование личности.

Учащемуся важно обладать:

- готовностью успешно взаимодействовать с изменяющимся окружающим миром;
- возможностью решать различные (в том числе нестандартные) учебные и жизненные задачи;
- способностью строить социальные отношения;
- совокупностью рефлексивных умений, обеспечивающих оценку своей грамотности, стремление к дальнейшему образованию».

Функциональная грамотность развиваемая на занятиях «Баскетбол»:

Читательская грамотность – при использовании письменных указаний по выполнению практических заданий;

Математическая грамотность – развивается в процессе работы над сложными объёмными объектами;

**Актуальность**

Во все времена спорт объединял людей, выполнял важную консолидирующую функцию для государства и его граждан, способствовал повышению национального самосознания. Спортивные достижения, особенно на важнейших международных соревнованиях, отмечаются государственными наградами. К мнению знаменитых спортсменов прислушивается общественность. Сегодня, когда основной задачей государства является рост благосостояния населения и обеспечение социальной стабильности, как никогда важно сплотить людей единой национальной идеей. Поэтому одной из важнейших задач является необходимость в самое ближайшее время разработать новую национальную систему физкультурно-спортивного воспитания.

Согласно опросу, проведенному в школе, 65 % учащихся подросткового возраста имеют желание заниматься баскетболом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа предоставляет возможности обучающимся, достигшим 13-17 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

### **Адресат программы.**

Группа формируется с учетом возрастных особенностей. В объединение принимаются все желающие дети с предъявлением справок о состоянии здоровья.

Программа предназначена для проведения занятий с обучающимися 13 -17 лет.

### **Объем и срок освоения программы.**

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения и реализуется в объеме 72 часа в год по 1 часу 2 раза в неделю.

Занятия проводятся в группах по 15-20 человек.

Набор в группы не требует дополнительной подготовки учащихся. Реализация программы не требует специально оборудованного помещения, занятия могут проводиться как в обычной классной комнате, так и непосредственно в природной и городской среде через экскурсии, практические работы.

### **Форма обучения**

Очная форма обучения (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 4).

Программа реализуется по очной форме обучения с использованием дистанционных форм.

Используются следующие формы проведения занятий:

- учебное занятие по ознакомлению учащихся с новым материалом;
- учебное занятие закрепления и повторения знаний, умений и навыков;
- учебное занятие обобщения и систематизации изученного;
- учебное занятие выработки и закрепления умений и навыков;
- комбинированное учебное занятие;
- занятие — экскурсия и другие.

Данная программа предусматривает проведения теоретических занятий, проектную деятельность и практическую деятельность обучающихся. Теоретические занятия проводятся в виде бесед, лекций, просмотров видеофильмов. Основой изучения теоретических занятий является изучение правил дорожного движения. Проектная деятельность включает проведение викторин, патрулирование с сотрудниками ДПС, реализации проектов и т.д.

Данная программа предусматривает дистанционную форму обучения.

Форма обучения – дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). В процессе организации и проведения дистанционных занятий используются следующие средства:

- электронный журнал – используется для связи педагога и обучающегося и для рассылки заданий, дидактических материалов;
- видеоконференции, используя сервис Skype и Zoom – используются для организации индивидуальных консультаций и общих дискуссий на учебные темы, для обсуждения возникающих сложностей;
- социальные сети – поддержание траектории дистанционного обучения;
- ресурсы сети Интернет – поиск информации.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированы 2 группы, сформирована из учащихся разного возраста, состав группы постоянный.

### **Режим занятий**

1 год обучения, 72 часа в год, по 2 часа в неделю, занятия проводятся:  
2 раза в неделю по 1 часу.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** подготовка физически крепких и развитых духовно юных спортсменов, готовых к социально-значимым видам деятельности, отбор в группы ДЮСШ. А также популяризация и развитие баскетбола с целью организации досуга.

**Задачи:**

1. Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.
2. Обучение основам техники и тактики игры.
3. Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
4. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию.
5. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
6. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.
7. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**1.4. Содержание программы.  
Учебно-тематический план.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Введение</b>		2	1	1	
1	Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	1	Устный опрос
2	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Развитие баскетбола в России. Входная диагностика.	1			Опрос
<b>Общая физическая подготовка</b>		20	10	10	
3	Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	2	1	1	Опрос, тренинг-игра
4	Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	2	1	1	Выполнение комплекса упражнений
5	Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	2	1	1	Опрос, тренинг-игра
6	Акробатические упражнения. Спортивные и	2	1	1	Выполнение комплекса

	подвижные игры.				упражнений
7	Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты.	2	1	1	Выполнение комплекса упражнений
8	Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	2	1	1	Опрос, тренинг-игра
9	Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	2	1	1	Опрос, тренинг-игра
10	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты.	2	1	1	Выполнение комплекса упражнений
11	Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями.	2	1	1	Выполнение комплекса упражнений
12	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	2	1	1	Устный опрос
<b>Специальная физическая подготовка</b>		19	7	12	
13	Упражнения для привития навыков быстроты.	2	1	1	Выполнение комплекса упражнений
14	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	2	1	1	выполнение комплекса упражнений
15	Упражнения с отягощениями.	3	1	2	Выполнение комплекса упражнений
16	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	3	1	2	Выполнение комплекса упражнений
17	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств.	3	1	2	выполнение комплекса упражнений

18	Упражнения для привития навыков быстроты.	3	1	2	Выполнение комплекса упражнений
19	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	3	1	2	Выполнение комплекса упражнений
<b>Техническая подготовка</b>		18	6	12	
20	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	1	1	Практика
21	Техника ведения мяча.	2	1	1	Практика
22	Техника ловли и передачи мяча.	2	1	1	Практика
23	Техника бросков мяча.	3	1	2	Практика
24	Освоение индивидуальных защитных действий.	3		3	Практика
25	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	3	1	2	Практика
26	Техника ведения мяча.	3	1	2	Устный опрос
<b>Тактическая подготовка</b>		12	2	10	
27	Тактика свободного нападения.	6	1	5	Практика
28	Тактика защиты.	6	1	5	Практика
<b>Соревнования</b>		1		1	
29	Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	1		1	Устный опрос
<b>Итого:</b>		72	26	46	

## Содержание учебного плана

### Тема 1. Введение.

*Теория:* Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Развитие баскетбола в России. Входная диагностика.

*Практика:* Водное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Развитие баскетбола в России. Входная диагностика.

*Формы контроля:* устный опрос, презентация.

### Тема 2. Общая физическая подготовка.

*Теория:* Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры. Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями.

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

*Практика:* Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения; Спортивные и подвижные игры. Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.

*Формы контроля:* презентация, устный опрос, практикум.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

*Практика:* Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.

*Формы контроля:* презентация, устный опрос, пед. наблюдение, практикум.

### **Тема 4. Техническая подготовка.**

*Теория:* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча. Освоение индивидуальных защитных действий. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча.

*Практика:* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча. Техника ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча. Освоение индивидуальных защитных действий. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча.

*Формы контроля:* презентация, устный опрос, пед. наблюдения, практикум.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Тактика свободного нападения. Тактика защиты.

*Практика:* Тактика свободного нападения. Тактика защиты.

*Формы контроля:* презентация, устный опрос, пед. наблюдения.

### **Тема 6. Соревнования.**

*Практика:* Итоговое занятие. Итоговая диагностика.

*Формы контроля:* презентация, устный опрос, пед. наблюдения, практикум.



## 1.4. Планируемые результаты.

### **Обучающийся должен знать:**

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Обучающийся должен уметь:**

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

### **Компетенции и личностные результаты:**

- гражданская компетентность;
- ответственность;
- организованность;
- социальная активность;
- лидерские качества.

### **Личностные результаты:**

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

### **Метапредметные результаты:**

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### **Предметные результаты:**

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Планируемые результаты функциональной грамотности:**

- умение решать различные учебные и жизненные задачи;
- формирование рефлексивных умений, обеспечивающих оценку своей грамотности, стремление к дальнейшему образованию»;
- умение формулировать, применять, интегрировать и оценивать результаты с позиции математики и реальной проблемы.

## Раздел №2. Организационно-педагогические условия.

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации
2022-2022 уч. год	01.09.2022	31.05.2023	36	72	72	2 раз в неделю по 1 часу	20.12 -29.12 20.05 -31.05

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	17.00-18.00	Индивидуальная, фронтальная,	1	<b>Раздел 1. Введение</b> Водное занятие. Инструктаж по ТБ.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, выполнение комплекса упражнений

2	Сентябрь	06.09	17.00-18.00	Фронтальная, групповая, поточная	1	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Развитие баскетбола в России. Входная диагностика.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
3	Сентябрь	08.09	17.00-18.00	Индивидуальная, фронтальная,	1	<b>Раздел 2.Общефизическая подготовка.</b> Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
4	Сентябрь	13.09	17.00-18.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
5	Сентябрь	15.09	17.00-18.00	Фронтальная, групповая, поточная	1	Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
6	Сентябрь	20.09	17.00-18.00	Фронтальная, групповая, поточная	1	Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
7	Сентябрь	22.09	17.00-18.00	Индивидуальная, фронтальная	1	Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

				ая, групповая,		упражнения.		
8	Сентябрь	27.09	17.00-18.00	Индивидуальная, поточная	1	Парные и групповые упражнения. Легкоатлетические упражнения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
9	Сентябрь	29.09	17.00-18.00	Индивидуальная, групповая, поточная	1	Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
10	Октябрь	04.10	17.00-18.00	Фронтальная, групповая, поточная	1	Акробатические упражнения. Спортивные и подвижные игры.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
11	Октябрь	06.10	17.00-18.00	Фронтальная, групповая,	1	Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
12	Октябрь	11.10	17.00-18.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Спортивные и подвижные игры. Упражнения для привития навыков быстроты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
13	Октябрь	13.10	17.00-18.00	Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения для привития навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
14	Октябрь	18.10	17.00-18.00	фронтальная	1	Упражнения для привития	Спортзал,	Опрос, тренинг-игра

				ая, групповая,		навыков быстроты. Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	спортплощадка	
15	Октябрь	20.10	17.00-18.00	фронтальн ая, групповая, поточная	1	Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
16	Октябрь	25.10	17.00-18.00	индивиду альная, фронтальн ая, групповая,	1	Упражнения с отягощениями. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
17	Октябрь	27.10	17.00-18.00	индивиду альная, фронтальн ая	1	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
18	Ноябрь	01.11	17.00-18.00	фронтальн ая, групповая, поточная	1	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств. Упражнения для привития навыков быстроты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
19	Ноябрь	08.11	17.00-18.00	индивиду альная,	1	Упражнения, направленные на развитие	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

				фронтальная, групповая,		прыгучести. Упражнения с отягощениями.		
20	Ноябрь	10.11	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения с отягощениями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
21	Ноябрь	15.11	17.00-18.00	индивидуальная, групповая,	1	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
22	Ноябрь	17.11	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, поточная	1	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
23	Ноябрь	27.11	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b> Упражнения для привития навыков быстроты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
24	Ноябрь	24.11	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения для привития навыков быстроты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
25	Ноябрь	29.11	17.00-18.00	индивидуальная, групповая,	1	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Спортзал, спортплощадка	Выполнение комплекса упражнений. Соревнования

26	Ноябрь	01.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
27	Декабрь	06.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, поточная	1	Упражнения с отягощениями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
28	Декабрь	08.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная	1	Упражнения с отягощениями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
29	Декабрь	13.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения с отягощениями.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
30	Декабрь	15.12	17.00-18.00	групповая, поточная	1	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
31	Декабрь	20.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная	1	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, выполнение комплекса упражнений
32	Декабрь	22.12	17.00-18.00	фронтальная	1	Упражнения, направленные на развитие	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра



				групповая, поточная		специальной ловкости.		
33	Декабрь	27.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная,	1	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
34	Декабрь	29.12	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
35	Январь	10.01	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения для воспитания скоростносиловых качеств.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
36	Январь	12.01	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения для привития навыков быстроты перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
37	Январь	17.01	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Упражнения для привития навыков быстроты перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
38	Январь	19.01	17.00-18.00	индивидуальная, поточная	1	Упражнения для привития навыков быстроты перемещением.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений

39	Январь	24.01	17.00-18.00	индивидуальная, групповая, поточная	1	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
40	Январь	26.01	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
41	Январь	31.01	17.00-18.00	фронтальная, групповая,		Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
42	Февраль	02.02	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	<b>Раздел 4. Техническая подготовка.</b> Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
43	Февраль	07.02	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
44	Февраль	9.02	17.00-18.00	фронтальная, групповая,	1	Техника ведения мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
45	Февраль	14.02	17.00-18.00	фронтальная, групповая,	1	Техника ведения мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

				поточная				
46	Февраль	16.02	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Техника ловли и передачи мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
47	Февраль	21.02	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная	1	Техника ловли и передачи мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
48	Февраль	23.02	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Техника бросков мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
49	Февраль	28.02	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Техника бросков мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
50	Март	02.03	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Техника бросков мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
51	Март	9.03	17.00-18.00	индивидуальная, групповая,	1	Освоение индивидуальных защитных действий.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

52	Март	14.03	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, поточная	1	Освоение индивидуальных защитных действий.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
53	Март	16.03	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Освоение индивидуальных защитных действий.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, учебная игра
54	Март	21.03	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
55	Март	23.03	17.00-18.00	индивидуальная, групповая,	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортзал, спортплощадка	Выполнение комплекса упражнений. Соревнования
56	Март	28.03	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
57	Март	30.03	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, поточная	1	Техника ведения мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
58	Апрель	04.04	17.00-18.00	индивидуальная,	1	Техника ведения мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение

				фронтальная				комплекса упражнений
59	Апрель	06.04	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная	1	Техника ведения мяча.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
60	Апрель	11.04	17.00-18.00	групповая, поточная	1	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b> Тактика свободного нападения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
61	Апрель	13.04	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная,	1	Тактика свободного нападения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, выполнение комплекса упражнений
62	Апрель	18.04	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Тактика свободного нападения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
63	Апрель	20.04	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная,	1	Тактика свободного нападения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
64	Апрель	25.04	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Тактика свободного нападения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра

65	Апрель	27.04	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Тактика свободного нападения.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
66	Май	02.05	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Тактика защиты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
67	Май	04.05	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	Тактика защиты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
68	Май	9.04	17.00-18.00	индивидуальная, поточная	1	Тактика защиты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений
69	Май	11.05	17.00-18.00	индивидуальная, групповая, поточная	1	Тактика защиты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
70	Май	16.05	17.00-18.00	фронтальная, групповая, поточная	1	Тактика защиты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
71	Май	18.05	17.00-18.00	фронтальная, групповая,	1	Тактика защиты.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра, выполнение комплекса упражнений

72	Май	23.05	17.00-18.00	индивидуальная, фронтальная, групповая,	1	<b>Раздел 6. Соревнования.</b> Итоговое занятие. Итоговая диагностика.	Спортзал, спортплощадка	Опрос, тренинг-игра
----	-----	-------	-------------	---	---	--	-------------------------	---------------------

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Баскетбольные кольца.
- Компьютер с выходом в Интернет.
- Большое количество баскетбольных и малых теннисных мячей, набивные мячи.
- Скакалки, г/скамейки, резиновые амортизаторы.

### Информационное обеспечение:

- Видео материалы. Уроки баскетбола
- [https://www.youtube.com/playlist?list=PL6y\\_o\\_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc](https://www.youtube.com/playlist?list=PL6y_o_CmMg3N5DzbJpqHTxN0D-9pXXmc)
- Интернет-источники. Всё о баскетболе, всё для игры в баскетбол – информационный портал.
- <https://obasketbole.ru/>
- Методическая литература. Уроки баскетбола. Игровые упражнения и игры. <https://nvsu.ru/ru/Intellekt/1135/Krasnikova%20O.S.%20Uroki%20basketbola%20Igrovie%20uprazhneniya%20i%20igri%20-%20Uch-metod%20posobie%20-%202013.pdf>

### Кадровое обеспечение

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональный уровень, соответствующий требованиям профессионального стандарта, обладающий профессионально-личностными компетенциями, необходимыми для оказания качественных дополнительных образовательных услуг и способный к организации обучения детей школьного возраста.

## 2.3. Формы аттестации.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).



## **2.4. Оценочные материалы.**

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **Методы оценки результативности программы:**

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств волейбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике волейбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в волейбол.

### ***Игровая подготовка***

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по волейболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

### ***Интегральная подготовка***

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» (при передаче, подаче, нападающих ударах) и т. д.\*. 2. Подготовительные к волейболу игры - в них должна быть отражена специфика волейбола. 3. Учебные двухсторонние игры в волейбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

### ***Подготовительные игры.***

«Два мяча через сетку» (основана на игре «Пионербол»). В ней участвуют две команды по 6 человек. Расстановка игроков, как в волейболе, после розыгрыша очка игроки делают переход, как при выигрыше подачи. Затем мячи вводят в игру верхней передачей, нижней подачей. Условия игры приближают к правилам игры в волейбол еще больше, когда мяч через сетку бросают третьим касанием, определяют направление броска и т.п. Как этап в овладении навыками ведения игры игра без подачи, мяч вводят по сигналу верхней передачей из зоны 6.

***Учебные игры.*** базовым элементом является передача игроку, выходящему на позицию для завершения атаки;

обучение начинается с расстановки игроков на площадке и определения игровых функций: центровых, нападающих, разыгрывающих; определяются направления выходов на другие позиции;

нападающие добьются успеха, если игрок нападения выполнит выход на позицию, с которой можно успешно атаковать корзину, и если ему будет своевременно направлена передача.

***Контрольные игры.*** наиболее распространенная зона 2-1-2;

в защите игроки перемещаются в зоне, активно противодействуя игроку с мячом и занимая освободившиеся зоны;

базовым элементом является перемещение защитника в зону, которая осталась свободной, из которой может быть атакована корзина.

**Задания в игре по технике** взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передай -выходи» или системе заслонов; в защите игроки применяют взаимодействия с переключением на другого защитника или проскальзывание, чтобы опекать своего нападающего;

групповой отбор мяча выполняется после сближения нападающих, один из которых имеет мяч.

**Задания в игре по тактике.** Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для волейбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

#### **Индивидуальные действия в нападении**

1. Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.
2. «Передай мяч и выходи» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5 передает мяч центральному 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.
3. Подача в таком направлении, чтобы связующий вынужден был давать основному нападающему передачу на удар, находясь к нему спиной.  
Примерные задания при нападающих ударах: 1. Чередовать способы ударов.  
2. Чередовать удары с обманами. 3. Нападать в незащищенном направлении. 4. Нападать через слабейшего блокирующего. 5. Чередовать удары на силу с «накатами». 6. На краю сетки играть по блоку в аут. 7. При первой передаче на удар применить откидку после имитации удара. 8. То же, но имитировать передачу в прыжке, после чего выполнять удар.

#### **Групповые действия в нападении**

Примерные задания: 1. Первой передачей мяч направлять в зону 3, вторая передача - «Передай мяч и выходи» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

Способ «передай мяч и выходи» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.

#### **Командные действия в нападении**

Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний. При *боковом* или *заднем* заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.

*Передний* заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником, лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.

### ***Индивидуальные действия в защите***

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

- а) для трехочкового броска – игрок, выполняя наведение на своего центрального, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;
- б) для атаки из-под щита – игрок, передав мяч крайнему нападающему, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

### ***Групповые действия в защите***

- Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок «Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

### ***Командные действия в защите***

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.

Игрок отдает мяч партнеру в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока. Используя заслон, игрок на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока и атакует корзину, поддерживаемый

игроком, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.

## **2.5. Методические материалы.**

Образовательный процесс по данной программе предполагает очное обучение.

При реализации программы используются следующие методы:

- Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, объяснительно – иллюстративный.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая и индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия:**

- беседы;
- наблюдение;
- практикум;
- уроки лекции;
- групповая работа.

**Используется следующие технологии:**

- развивающего обучения;
- коммуникативная,
- коллективной творческой деятельности,
- здоровьесберегающая.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Подготовительный этап:
  - приветствие.
2. Основной этап:
  - введение в тему занятия;
  - знакомство с теорией;
  - отработка практических навыков.
3. Заключительный этап:

**Дидактические материалы:**

- Раздаточный материал
- Задания
- Карточки
- Учебная презентация
- Видео уроки
- Плакаты и стенды
- Тесты

### ***Список литературы:***

1. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4
2. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
3. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

### ***Список литературы для детей:***

1. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
2. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
3. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
4. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.







