

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 16 г. Бирюсинска Тайшетского района

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
протокол №2  
от «30» 08 2023г.



Руководитель ШМО  
Захарова И.Б.

«СОГЛАСОВАНО»

С заместителем директора  
по УВР

Ефимовой Г.В.



протокол №2  
от «30» 08 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МКОУ СОШ  
№16:

Мусифулина М.Ш.



Приказ № 235  
от «30» 08 2023 г.

## Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности

«Баскетбол»

**Адресат программы:**  
обучающиеся 13-17 лет.

**Срок реализации:**  
четыре года.

Уровень: базовый

**Разработчик программы:**  
Захарова И.Б., учитель  
Физической культуры  
МКОУ СОШ №16 г.Бирюсинска

## Паспорт программы

Наименование	Информация
Полное наименование	Авторская адаптационная педагогическая разработка. Программа секции «Баскетбол»
Публичное наименование	Программа «Баскетбол»
Краткое описание	Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни.
Организация	МКОУ СОШ №16
Форма обучения	Очная
Продолжительность программы	4 года
Возрастные ограничения	13-17лет
Размер группы	Группа девушек 15 человек; Группа юношей 15 человек
Адрес проведения программы	Иркутская обл., г. Бирюсинск, ул. Ленина, д. 65
Подробное описание	<p>Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика тренировочного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.</p> <p>1.Интерес к спорту и оздоровлению, потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремлению показывать как можно более высокие спортивные результаты;</p> <p>2.Знания в области оздоровления, спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;</p> <p>3.Умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной</p>

	<p>подготовки, успешного выступления в соревнованиях;</p> <p>4. Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.</p> <p>Важным в занятиях общей физической подготовки является соблюдение соразмерности в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы (выносливость, скорость, сила)</p>										
Направленность	Физкультурно-спортивное										
Профиль	Спортивная игра «Баскетбол»										
Уровни программы	Стандартный										
Содержание программы	Учебный план (групповые занятия)  1,2,3,4 год обучения										
	<table border="1"> <tr> <td>Основы знаний</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Специальная подготовка техническая</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>Специальная подготовка тактическая</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>ОФП</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>Соревнования</td> <td>20</td> </tr> </table>	Основы знаний	1	Специальная подготовка техническая	20	Специальная подготовка тактическая	20	ОФП	7	Соревнования	20
	Основы знаний	1									
	Специальная подготовка техническая	20									
	Специальная подготовка тактическая	20									
	ОФП	7									
Соревнования	20										
Цель программы	<p><b>Цель</b> программы: углублённое изучение спортивной игры баскетбол. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; изучение спортивной игры баскетбол.</p>										
Ожидаемый результат	<p>Ожидаемый результат в свободной форме:</p> <p><b>Обучающиеся будут знать:</b></p>										

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятия «физическая культура», «баскетбол»;</li> <li>- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</li> <li>- занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства.</li> </ul> <p><b>Обучающиеся будут уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;</li> <li>- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;</li> <li>- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</li> <li>- играть в баскетбол, будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.</li> </ul>
Особые условия	Учащиеся должны иметь основную группу здоровья
Преподаватель	<p>Захарова Ирина Борисовна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.</p> <p>Стаж работы 25 лет.</p> <p>Призер регионального конкурса профессионального мастерства "Учитель здоровья 2019".</p>
Материально-техническая база	Спортивный зал, баскетбольные мячи
Описание цены	Обучение по программе бесплатное

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель — 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» — 2004. На секцию по баскетболу отводится по 90 минут 2 раза в неделю, отдельно у девушек и юношей (возраст от 13-17 лет).

Факультатив по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура».

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

### **Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

### **Цели и задачи:**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** — углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в

соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

### **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 90 минут 2 раза в неделю отдельно у юношей и девушек (всего 6 часов).

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

### **Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались начальные навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Содержательное обеспечение разделов программы.**

### **Теоретическая подготовка.**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Описание игры её возникновение и развитие.

2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.

Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

4. Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

### **Физическая подготовка.**

## 1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с сопротивлением собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

1.3. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).

1.6. Подвижные игры, эстафеты.

## 2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Остановка прыжком после ускорения.

1.4. Остановка в один шаг после ускорения.

1.5. Остановка в два шага после ускорения.

1.6. Повороты на месте.

1.7. Повороты в движении.

1.8. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.9. Имитация действий атаки против игрока защиты.

## 2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди в движении.

2.2. Передача одной рукой от плеча.

2.3. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.4. То же после ведения мяча.

2.5. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.6. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.7. Передача одной рукой снизу от пола.

2.8. То же в движении.

2.9. Ловля мяча после отскока.

2.10. Ловля высоко летящего мяча.

2.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.12. Ловля катящегося мяча в движении.

## 3. Ведение мяча.

3.1. В движении бегом.

3.2. То же с изменением направления и скорости.

3.3. То же с изменением высоты отскока.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

## 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.2. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.3. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.4. В прыжке одной рукой с места.
- 4.5. Штрафной.
- 4.6. Двумя руками снизу в движении.
- 4.7. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.8. В прыжке со средней дистанции.
- 4.9. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.10. Вырывание мяча.
- 4.11. Выбивание мяча.

#### **Техника нападения.**

Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

#### **Техника защиты.**

Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Тактика нападения.**

Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

#### **Тактика защиты.**

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005).

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

#### **Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научаться



играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

### Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки учащихся проверяются в участии в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Система диагностики** – тестирование физических и технических качеств:

#### Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

**Штрафные броски** выполняются последовательно по два броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет еще два броска. Упражнение выполняется 5 минут – 20 бросков.

**Броски с дистанции** выполняются последовательно от десяти равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а так же проходят через проекцию центра кольца и по линиям по углом 45 и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

**Скоростная техника.** При выполнении обводки трехсекундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, следует выполнять дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

**Передачи мяча в стену на скорость.** Встать на расстоянии 2-3 м от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

#### Общефизическая подготовка

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

#### Нормативы технической подготовки

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30м	Бег 1000м
--------	------------------------	---------------------	---------	-----------

5	220	5.7	4.5	3.50
4	210	6.0	4.7	4.00
3	200	6.2	5.0	4.20

### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами — 2 комплекта.
- Стойки для обводки — 6 шт.
- Гимнастическая стенка-6 пролетов.
- Гимнастические скамейки — 4 шт.
- Гимнастический трамплин — 1 шт.
- Гимнастические маты — 3 шт.
- Скакалки — 30 шт.
- Мячи баскетбольные — 20 шт.
- Насос ручной со штуцером — 1 шт.

### **Календарно-тематическое планирование**

№	КОЛ. ЧАСОВ	ТЕМЫ	СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА	ДАТА
	8	<b>ОФП</b>		
№1-2	2	Строевые упражнения	Техника безопасности. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. Упражнения с сопротивлением.	
№3-5	3	ОРУ без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. Силовые упражнения для рук и плечевого пояса. Эстафеты с б/б мячом.	
№6-8	3	Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Полоса препятствий.	
	16	<b>Специальная подготовка</b>		
№9-11	3	Ведение мяча правой левой рукой.	Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	
№12-16	5	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди.	Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками.	
№17-19	3	Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках.	Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола.	
№20-21	2	Штрафной бросок.	Броски в корзину от головы.	

			Учащийся выполняет 15-20 бросков.	
№22-24	3	Броски в корзину.	Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов.	
	24	<b>Техническая подготовка</b>		
№25-30	6	Техника нападения	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	
№31-36	6	Техника защиты	Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из - за спины. Действия защитника в обороне, в нападении.	
№37-42	6	Техника овладения мячом	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывание мяча корпусом.	
№43-48	6	Техника передвижения	Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими	

			приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	
	20	<b>Тактическая подготовка</b>		
№49-52	4	Тактика нападения.	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	
№53-57	5	Групповые действия.	Взаимодействие двух игроков - «передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков - «треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	
№58-63	6	Командные действия	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с	

			использованием изученных групповых взаимодействий.	
№64-67	4	Тактика защиты.	Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	
№68	1	Техника безопасности	Техника безопасности на уроках, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях.	

## Литература

1. «Баскетбол: теория и методика обучения» : учебное пособие/Д.И.Нестеровский - М.:ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ» Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов. - Москва,1984
3. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.:ИД «Форум» ,2007
5. «Организация работы спортивных секций в школе» А.Н Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011. – 167с.
6. «Теория и методика физической культуры» - Спб .издательство «Лань»,2003»
7. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
8. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
9. «Физическое воспитание учащихся 10-11 классов»: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
10. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев - ИЦ «Академия»,2008