**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ   
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.ЛЕЛЯЕВКА НОВОБУРАССКОГО РАЙОНА**

**САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**«**Рассмотрено»

На заседании ШМО

Протокол №\_\_\_\_

«\_\_\_» сентября 2016 г.

\_\_\_\_\_\_\_(Веденкина)

« Согласовано»

«\_\_\_» сентября 2016 г.

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Аникеева)

«Утверждено»

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шамшина

Приказ №\_\_\_\_

«\_\_\_» сентября 2016г.

Рабочая программа

по внеклассной работе

на 2016- 2017 учебный год

баскетбол.

Учитель физической культуры Марьина Л.В.

Первая квалификационная категория

**Пояснительная записка**

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. Применяется в

общеобразовательных учреждениях, где используется программа Матвеев А.П,

баскетбол.

**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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают

чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов,

так как укрепляют здоровье. 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 программы** – углубленное изучение

спортивной игры баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**

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;

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.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю 2 часа продолжительностью занятия

2часа(90минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного

времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность

по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола,правил соревнований

по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая

подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием,

ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по

баскетболу для учащихся 5–11-х классовпредставлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | 1-й год  обучения  5-6 класс | 2-й год  обучения  7-9 класс | 3-й год  обучения  9-11 класс |
| 1. | **Теоретическая** | **2** | **3** | **3** |
| 2. | **Техническая** | **17** | **30** | **37** |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |  |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |  |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |  |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |  |  |
| 3. | **Тактическая** | **5** | **12** | **20** |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |  |  |

**Содержательное обеспечение разделов программы**

**Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка.**

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). Подвижные игры. Эстафеты.Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |  |  |
| 4. | **Физическая** | **4** | **9** | **18** |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |  |  |
|  | 4.2 Специальная |  |  |  |
| 5. | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **5** | **14** | **20** |
| 6. | **Тестирование** | **2** | **2** | **4** |
| 7. | **Итого** | **35** | **70** | **102** |

2. **Специальная физическая подготовка.** 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.

**Методы и формы обучения**

**Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

**Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Дополнительные обобщающие материалы**

**Литература для учителя**:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. –

Волгоград:Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

**Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/  п | Наименование  раздела  программы | Тема  занятия | Кол-  во  заня  тий | Тип  занятия | Вид деятельности | Требования  к уровню  подготовленн  ости  обучающихся | Вид  контрол  я | Дата  проведения | | пр  им  еч  ан  ие |
|  | |
| плани  руемы  й | факт  ичес  кий |
|  | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1- | теория | История  баскетбо  ла | 1 | Изучение  нового  материала | История возникновения  баскетбола. Развитие баскетбола  Инструктаж по ТБ.  Стойка игрока. Ведение мяча  правой и левой рукой на месте. | Знать  историю  баскетбола | текущий |  |  |  |
| 2 | Техническая  подготовка | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | Изучение  нового  материала | Стойка игрока. Перемещение в  стойке боком,лицом. Ведение  мяча правой и левой рукой на  месте. Ловля и передача мяча в  парах на месте. Бросок мяча  одной рукой от плеча с места.  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 3 |  | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Стойка игрока. Перемещение в  стойке боком,лицом.Ведение  мяча правой и левой рукой на  месте. Ловля и передача мяча в  парах на месте. Бросок мяча  одной рукой от плеча с места.  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 4 |  | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Стойка игрока. Перемещение в  стойке боком, Лицом.Ведение  мяча правой и левой рукой на  месте. Ловля и передача мяча в  парах на месте. Бросок мяча  одной рукой от плеча с места.  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 5 |  | Техника | 2 | Изучение | Перемещение в стойке боком, | Уметь | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | передви  жений,  ведения,  передач,  бросков |  | нового  материала | Спиной вперед. Ведение мяча  правой и левой рукой в  движении. Ловля и передача мяча  в парах в движении. Бросок мяча  одной рукой от плеча в  движении. Учебная игра | выполнять  технические  приемы |  |  |  |  |
| 6 |  | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Перемещение в стойке  боком,спиной вперед.Ведение  мяча правой и левой рукой в  движении.Ловля и передача мяча  в парах в движении.Бросок мяча  одной рукой от плеча в  движении. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 7 |  | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком. Ведение мяча с разной  высоты отскока. Ловля и  передача мяча в парах, тройка на  месте и в движении. Бросок мяча  одной рукой от плеча с места и в  движении. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 8 |  | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком.Ведение мяча с разной  высоты отскока.Ловля и передача  мячав парах,тройка на месте и в  движении. Бросок мяча одной  рукой от плеча с места и в  движении. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 9 |  | Техника  передви  жений,  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком.Ведение мяча с разной  высоты отскока.Ловля и передача  мячав парах,тройка на месте и в  движении. Бросок мяча одной  рукой от плеча с места и в  движении. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 10 |  | Техника | 2 | совершенств | Остановка двумя шагами и | Уметь | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | передви  жений,  ведения,  передач,  бросков |  | ование | прыжком.Ведение мяча с разной  высоты отскока.Ловля и передача  мячав парах,тройка на месте и в  движении. Бросок мяча одной  рукой от плеча с места и в  движении. Учебная игра | выполнять  технические  приемы |  |  |  |  |
| 11 | теория | Правила  соревнов  аний | 2 | Изучение  нового  материала | Правила игры в баскетбол  Учебная игра | Знать правила  в мини-  баскетбол | текущий |  |  |  |
| 12 | Тактическая  подготовка | Тактика  нападени  я | 2 | Изучение  нового  материала | Тактика свободного  нападения.Позиционное  нападение (5;0)без смены мест  Учебная игра | Уметь  выполнять  тактические  действия | текущий |  |  |  |
| 13 |  | Тактика  нападени  я | 2 | совершенств  ование | Тактика свободного  нападения.Позиционное  нападение (5;0)без смены мест  Учебная игра | Уметь  выполнять  тактические  действия | текущий |  |  |  |
| 14 |  | Тактика  нападени  я | 2 | Совершенст  вование | Тактика свободного  нападения.Позиционное  нападение (5;0)без смены  мест.Нападение через заслон  Учебная игра | Уметь  выполнять  тактические  действия | текущий |  |  |  |
| 15 |  | Тактика  нападени  я | 2 | совершенств  ование | Тактика свободного  нападения.Позиционное  нападение (5;0)без смены  мест.Нападение через заслон  Учебная игра | Уметь  выполнять  тактические  действия | текущий |  |  |  |
| 16 |  | Тактика  нападени  я | 2 | совершенств  ование | Тактика свободного  нападения.Позиционное  нападение (5:0)без смены  мест.Нападение через заслон  Учебная игра | Уметь  выполнять  тактические  действия | текущий |  |  |  |
| 17 | Тактическая  подготовка | Участие  в | 2 | игра | Совершенствование тактических  и технических приемов в | Уметь  выполнять | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | соревнов  аниях |  |  | соревнованиях | тактические  действия в  игре |  |  |  |  |
| 18 |  | Участие  в  соревнов  аниях | 2 | игра | Совершенствование тактических  и технических приемов в  соревнованиях | Уметь  выполнять  тактические  действия в  игре | текущий |  |  |  |
| 19 |  | Участие  в  соревнов  аниях | 2 | игра | Совершенствование тактических  и технических приемов в  соревнованиях | Уметь  выполнять  тактические  действия в  игре | текущий |  |  |  |
| 20 |  | Участие  в  соревнов  аниях | 2 | игра | Совершенствование тактических  и технических приемов в  соревнованиях | Уметь  выполнять  тактические  действия в  игре | текущий |  |  |  |
| 21 |  | Участие  в  соревнов  аниях | 2 | игра | Совершенствование тактических  и технических приемов в  соревнованиях | Уметь  выполнять  тактические  действия в  игре | текущий |  |  |  |
| 22 | ОФП | Развитие  двигател  ьных  качеств | 2 | Изучение  нового  материала | Пробегание отрезков  40,60,100,200 м.кросс 1000 м.  Учебная игра | Уметь  выполнять  беговые  упражнения | текущий |  |  |  |
| 23 |  | Развитие  двигател  ьных  качеств | 2 | совершенств  ование | Пробегание отрезков  40,60,100,200 м.кросс 1000 м.  Учебная игра | Уметь  выполнять  беговые  упражнения | текущий |  |  |  |
| 24 |  | Развитие  двигател  ьных | 2 | совершенств  ование | Пробегание отрезков  40,60,100,200 м.кросс 1000 м.  Учебная игра | Уметь  выполнять  беговые | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | качеств |  |  |  | упражнения |  |  |  |  |
| 25 |  | Развитие  двигател  ьных  качеств | 2 | совершенств  ование | Стартовые рывки с  места.Повторные рывки на  максимальной скорости на  отрезках до 20 м.ускорение из  различных исходных  положений.Пробегание отрезков  40,60 м.кросс 1000 м. Учебная  игра | Уметь  выполнять  беговые  упражнения | текущий |  |  |  |
| 26 | Техническая  подготовка | Техника  передви  жений  ведения,  передач,  бросков | 2 | Изучение  нового  материала | Остановка двумя шагами и  прыжком.Ведение мяча с разной  высотой отскока.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в парах на месте. Бросок  мяча после ведения два шага.  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 27 |  | Техника  передви  жений  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком.Ведение мяча с разной  высотой отскока.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в парах на месте. Бросок  мяча после ведения два шага  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 28 |  | Техника  передви  жений  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком. Ведение мяча с разной  высотой отскока.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в парах на месте. Бросок  мяча после ведения два шага.  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 29 |  | Техника  передви | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком.Ведение мяча с разной | Уметь  выполнять | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | жений  ведения,  передач,  бросков |  |  | высотой отскока.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в парах на месте. Бросок  мяча после ведения два шага  Учебная игра | технические  приемы |  |  |  |  |
| 30 |  | Техника  передви  жений  ведения,  передач,  бросков | 2 | совершенств  ование | Остановка двумя шагами и  прыжком.Ведение мяча с разной  высотой отскока.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в парах на месте. Бросок  мяча после ведения два шага.  Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 31 |  | Передача  мяча | 2 | Изучение  нового  материала | Ведение мяча с изменением  направления. Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в тройках.Бросок мяча после  ведение два шага. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 32 |  | Передача  мяча | 2 | совершенств  ование | Ведение мяча с изменением  направления.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в тройках.Бросок мяча после  ведение два шага. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 33 |  | Передача  мяча | 2 | совершенств  ование | Ведение мяча с изменением  направления.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя  руками от груди,с отскоком от  пола в тройках.Бросок мяча после  ведение два шага. Учебная игра | Уметь  выполнять  технические  приемы | текущий |  |  |  |
| 34 |  | Передача  мяча | 2 | совершенств  ование | Ведение мяча с изменением  направления.Передача мяча  одной рукой от плеча,двумя | Уметь  выполнять  технические | текущий |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | руками от груди,с отскоком от  пола в тройках. Бросок мяча  после ведение два шага. Учебная  игра | приемы |  |  |  |  |
| 35 | тестирование | Развитие  двигател  ьных  качеств | 1 | контрольны  й | Прием контрольных нормативов  по ОФП  Учебная игра | Выполнять  контрольные  нормативы | итоговы  й |  |  |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

В результате регулярного посещения занятий ***учащиеся должны***:

- повысить уровень своей физической подготовленности;

- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;

- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

-

уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать

оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему

самосовершенствованию;

- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление

о том, что ЗОЖ- это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение

благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М:

Владос, 2002

2. Физкультура. 8 класс: поурочные планы / авт.-сост. В.И.Вивенко и др. – Изд. 2-е, доп.,стереотип.- Волгоград: учитель, 2008.-

166с.

3. Физкультура. 9 класс: поурочные планы / авт.-сост. Г.В.Бондаренкова.- Волгоград: Учитель,2007. – 217с.

4. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12

5. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000

6. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82

7. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н.Каинов. – Волгоград: Учитель,

2011. – 167с.