

Министерство образования и науки Республики Бурятия
ГБПОУ «Бурятский Республиканский Педагогический Колледж»

Рассмотрено:
на заседании
кафедры физической культуры
А.С.Уржанов, зав. кафедрой
ФК С.У.
«07» 09 2021г.

Согласовано:
Заместитель директора по
ВР Санжанов
С.Л-Ц. Санжанова
«07» 09 2021г

«Утверждаю»:
Директор ГБПОУ «БРПК»
С.Ц.Нимбуева С.Ц.Нимбуева
«07» 09 2021г.

Рабочая программа дополнительного образования
Физкультурно-спортивной направленности

Секция: «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик: Сергей Борисович Долинин
Педагог ДО

Улан-Удэ
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования секции «Баскетбол» является модифицированной, имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Нормативной базой разработки рабочей программы являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Устав ГБПОУ «БРПК»;
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844;
7. Положение о дополнительном образовании ГБПОУ «БРПК»;
8. Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ дополнительного образования.

Данная рабочая программа разработана на основе программы «Баскетбол» автора-составителя Самелика Н.В.

Новизна и оригинальность рабочей программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота,

сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы состоит в приобщении студентов к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности студента, укреплении психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность рабочей программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Рабочая программа позволяет планомерно работать со студентами разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки студентов для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

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

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

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат обучающихся;
- Способствовать разностороннему физическому развитию воспитанников, укреплять здоровье, закалять организм.

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора. Программа предназначена для студентов 15-18 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Наполняемость учебной группы по годам обучения. Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Для реализации программы требуются:

1. Щиты с кольцами и с сетками - 2 комплекта.
2. Гимнастическая стенка - 12 шт.
3. Скамейки гимнастические - 2 шт.
4. Гимнастические маты - 10 шт.
5. Скакалки - 4 шт.
6. Мячи набивные - 7 шт.
7. Мячи баскетбольные – 10 шт.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи;
- соревнования районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

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

Учебно-тематический план

	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях.	-	В процессе занятий	-
2.	Основы знаний: правила игры, история развития баскетбола	-		-
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	-		-
4.	Что такое физкультурно-спортивная этика?	-		-
5.	Упражнения для развития силы; упражнения для развития быстроты; упражнения для развития прыгучести;	25		25
6.	Упражнения на развитие координации; упражнения для развития выносливости;	15		15
7.	Ловля и передачи мяча	22		22
8.	Ведение мяча. Финты - обманные движения.	17		17
9.	Броски в корзину	12		12
10.	Игровая деятельность	46		46
11.	Кроссовая подготовка	21		21
12.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	Итого	153		153

Содержание программы

Основы знаний о физкультурной деятельности:

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности:

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Общеразвивающие упражнения:

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

– упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

– упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Контрольно-нормативные требования

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивной группы (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии

в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Основные правила игры в баскетбол, история развития баскетбола. Упражнения для развития силы.	1,5	
2.	Основная стойка баскетболиста, передвижения правым, левым боком, спиной вперед. Повороты на стоящей сзади ноге после остановки. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
3.	Разминка. Повторение ранее полученных знаний. Остановка в два шага. Держание мяча.	1,5	
4.	Повторение ранее полученных знаний. Ловля мяча летящего на средней высоте. Ловля мяча, летящего высоко (в прыжке). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
5.	Повторение ранее полученных знаний. Ловля мяча, летящего низко (в движении). Ловля мяча одной рукой (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
6.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча двумя руками от груди (в движении). Передача мяча двумя руками сверху (в движении). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
7.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча двумя руками снизу. Передача мяча двумя руками от плеча. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
8.	Повторение ранее полученных знаний. Передача мяча одной сверху «крюком». Передача мяча одной снизу. Игра с упрощенными правилами.	1,5	

9.	Повторение раннее полученных знаний. Бросок мяча одной рукой от плеча (в прыжке). Бросок мяча одной рукой (в прыжке). Игра с упрощенными правилами.	1,5	
10.	Повторение раннее полученных знаний. Бросок мяча одной рукой снизу в прыжке после движения. Бросок мяча двумя руками снизу в прыжке после движения. Игра с упрощенными правилами.	1,5	
11.	Повторение ранее полученных знаний. Бросок двумя руками вверх (после движения). Бросок мяча двумя руками от груди (все в движении). Добивание мяча от щита. Учебная игра с применением упражнений.	1,5	
12.	Повторение раннее полученных знаний. Высокое и низкое ведение мяча. Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебная игра.	1,5	
13.	Повторение раннее полученных знаний. Ведение мяча с переводом за спиной. Броски мяча после ведения. Учебная игра.	1,5	
14.	Повторение. Финты без мяча. Финты с мячом. Учебная игра.	1,5	
15.	Повторение. Ложный бросок. Ложное ведение. Учебная игра.	1,5	
16.	Повторение. Техника игры в защите. Стойка защитника. Передвижение защитника. Учебная игра.	1,5	
17.	Повторение. Перехваты мяча. Вырывание мяча. Учебная игра с применением упражнений.	1,5	
18.	Повторение. Вырывание мяча. Накрывание мяча. Учебная игра.	1,5	
19.	Упражнения со скакалкой. Упражнения на растяжение мышц. Упражнения для мышц живота. Бег до 3 км.	1,5	
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
21.	Разминка. Прыжки из глубокого приседа. Упражнения для мышц спины. Учебная игра.	1,5	
22.	Разминка. Упражнения для мышц груди. Прыжки вперед из глубокого приседа. Учебная игра.	1,5	
23.	Отжимание на гимнастических брусьях. Подтягивание на перекладине. Учебная игра.	1,5	
24.	Упражнения для мышц спины. Упражнение для кистей и пальцев рук. Учебная игра.	1,5	
25.	Перебрасывание мяча с руки на руку. Вращение мяча вокруг туловища. Учебная игра.	1,5	

26.	Ведение мяча на месте, между ног, за спиной, сидя. Упражнения для мышц плеча. Учебная игра.	1,5	
27.	Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Учебная игра.	1,5	
28.	Разминка. Повтор. Бросок после ведения. Бросок в движении после ловли. Учебная игра	1,5	
29.	Повторение. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Учебная игра.	1,5	
30.	Повторение. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Учебная игра.	1,5	
31.	Повторение. Бросок мяча в прыжке на 180 градусов одной рукой с места. Учебная игра.	1,5	
32.	Разминка. Упражнение для совершенствования техники броска в прыжке. Учебная игра.	1,5	
33.	Разминка. Повторение. Штрафной бросок. Учебная игра.	1,5	
34.	Разминка. Повторение. Игра в защите, опека игрока. Учебная игра.	1,5	
35.	Разминка. Повторение. Ловля, катящегося мяча Учебная игра.	1,5	
36.	Разминка. Повторение. Передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола. Учебная игра.	1,5	
37.	Разминка. Повторение. Борьба за мяч, не попавший в корзину. Учебная игра.	1,5	
38.	Разминка. Повторение. Передача мяча в движении по восьмерке с броском по кольцу. Учебная игра.	1,5	
39.	Разминка. Повторение. Броски в кольцо с разных расстояний. Учебная игра.	1,5	
40.	Разминка. Повторение. Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска. Двусторонняя игра	1,5	
41.	Нападение с одним центровым игроком. Нападение с двумя центровыми игроками. Двусторонняя игра.	1,5	
42.	Повторение. Нападение без центровых игроков. Двусторонняя игра.	1,5	
43.	Повторение. Нападение против зоны защиты. Двусторонняя игра.	1,5	
44.	Разминка. Повторение. Передача и рывок к корзине. Двусторонняя игра.	1,5	
45.	Повторение. Нападение против прессинга. Двусторонняя игра.	1,5	

46.	Повторение. Бросок из-за заслона наведением. Двусторонняя игра.	1,5	
47.	Разминка. Повторение. Бросок из-за заслона наведением. Двусторонняя игра.	1,5	
48.	Разминка. Повторение. Бросок из-за заслона наведением. Двусторонняя игра.	1,5	
49.	Разминка. Повторение. Бросок из-за статического заслона. Двусторонняя игра.	1,5	
50.	Повторение. Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего игрока. Двусторонняя игра.	1,5	
51.	Разминка. Повторение. Взаимодействие центрального игрока, игрока задней линии и крайнего нападающего. Двусторонняя игра.	1,5	
52.	Разминка. Повторение. Взаимодействие центрального игрока и двух игроков задней линии. Двусторонняя игра.	1,5	
53.	Повторение. Личная защита по всей площадке. Двусторонняя игра.	1,5	
54.	Разминка. Повторение. Личная защита в области штрафного броска. Двусторонняя игра.	1,5	
55.	Разминка. Повторение. Смешанная защита. Двусторонняя игра.	1,5	
56.	Повторение. Действие защитников при пробитии штрафных и разыгрывание спорных мячей. Двусторонняя игра.	1,5	
57.	Повторение. Броски в корзину с разных точек площадки. Двусторонняя игра.	1,5	
58.	Прыжки со скакалкой. Подтягивание. Двусторонняя игра.	1,5	
59.	Упражнения для мышц живота. Упражнения для мышц плеча. Бег до 6 км.	1,5	
60.	Разминка. Работа с отстающими. Бросок в прыжке с поворотом на 180. Двусторонняя игра.	1,5	
61.	Броски из-под корзины. Изучение ошибок (правила). Двусторонняя игра.	1,5	
62.	Правило 30 сек. Правило 3-х секундной зоны. Учебная игра.	1,5	
63.	Повторение. Изучение броска после ведения и перевода мяча за спиной. Двусторонняя игра.	1,5	
64.	Повторение. Групповые действия. Двусторонняя игра.	1,5	
65.	Индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра по всем правилам.	1,5	

66.	Разминка. Повторение. Двусторонняя игра.	1,5	
67.	Разминка. Броски после ведения из 3-х очковой зоны. Двусторонняя игра.	1,5	
68.	Соревнования в кружке итоги года. Повторение. Двусторонняя игра.	1,5	

Список литературы

1. С.Г. Арзуманов «Физическое воспитание в школе»- Ростов н/Д:ООО «Феникс», 2009 г.
2. В.М. Видякин «Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры» - Издательство «Учитель», 2007 год.
3. Е. Л. Гордияш, И. В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова «Физическое воспитание в школе» - Издательство «Учитель», 2007 год.
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич Учебник для 10-11 класса «Физическая культура» М:»Просвещение»,2011г.
5. В. И. Ковалько, «Здоровьесберегающие образовательные технологии: школьник и компьютер» - М: «Вако», 2007 год.
6. 14.П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Тестовые вопросы и задания по физической культуре»-М:»Глобус»,2010г.
7. П.А.Киселев, С.Б.Киселева »Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам» - М: »Глобус»,2009
8. В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре,5-9 классы» - М:»ВАКО»,2009г.
9. А.Н.Каинов«Организация работы спортивных секций в школе»-Волгоград: «Учитель»,2012г.
10. А.П.Матвеев Учебник для 5 класса «Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.
11. А.П.Матвеев Учебник для 6-7 класса «Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.
12. А.П.Матвеев Учебник для 8-9 класса «Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011г.
13. А.П. Матвеев, «Программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 5-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
14. В.И.Лях,А.А.Зданевич»Программы для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа 1-11 классы» -М: «Просвещение», 2008 год.
15. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин. Программа » Физическая культура»- М: »Просвещение»,2012г.
16. Р.И.Тарнопольская, Б.И.Мишин Учебник 1,2,3,4 «Физическая культура»- М: »Просвещение»,2011,2012,2014ггг.