

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 20 имени
героя Советского Союза Долгова Владимира Константиновича»**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

по баскетболу

5 - 9 класс

Автор – составитель:
Коврова Елена Викторовна,
учитель физической культуры
высшей категории

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 30.08.2023г.

Вологда

2023 /2024

1. Содержание курса.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся 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.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.

Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

Вырывание мяча из рук соперника

Накрывание мяча при броске

Отвлекающие приемы (финты)

Финты без мяча

Финты с мячом

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо

Сочетание приемов с броском мяча в кольцо

Тактика игры

Индивидуальные действия в нападении и защите

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»)

Двусторонняя учебная игра

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий

Игры, развивающие физические способности

Физическая подготовка

Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости

Судейская практика

Судейство игры в баскетбол.

2. Планируемые результаты.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими

воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

заботиться о своем здоровье;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2.2. В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся смогут получить знания:

значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

основное содержание правил соревнований по баскетболу;

жесты баскетбольного судьи;

игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

выполнять технические приёмы и тактические действия;

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

проводить судейство по баскетболу

3. Тематическое планирование.

5 класс

№	Тема занятия	Реализация воспитательного	Кол – во часов	Формы контроля
---	--------------	----------------------------	----------------	----------------

		потенциала урока(виды и формы деят.)		
1	Правила техники безопасности на тренировке по баскетболу. Стойка. Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Беседа, работа в группах.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
3	Ведение мяча с изменением направления движения	Соревнование. Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Опрос. Коррекционный.
4	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Диспут, беседа, Работа в группах.	1	Фронтальная. Беседа. Опрос. Коррекционный.
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Соревнование, работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
6	Передачи набивного мяча на месте.	Соревнование, работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	Опрос, создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	Беседа.	1	Фронтальная. Беседа. Опрос. Коррекционный
9	Передачи мяча в игре.	Создание воспитательных ситуаций	1	Фронтальная. Беседа. Опрос. Коррекционный.
10	Передачи мяча в игре.	Беседа. Практическая работа.	1	Самоконтроль. Констатирующий.

				Тесты.
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Практическая работа	1	Индивидуальная. Выполнение. Коррекционный.
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Поиск знаний.	1	Выполнение. Коррекционный.
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Практическая работа.	1	Выполнение. Коррекционный.
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Практическая работа.	1	Выполнение. Коррекционный.
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах. Соревнование.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Практическая работа.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Практическая работа.	1	Коррекционный.
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Соревнование.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Беседа. Коррекционный.
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	Практическая работа.	1	Беседа.

				Коррекционный.
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Беседа. Коррекционный.
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	Работа в группах.	1	Индивидуальная. Беседа. Коррекционный
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Работа в группах.	1	Беседа. Коррекционный.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Работа в группах	1	Выполнение. Коррекционный.
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Беседа. Коррекционный.
29	Броски мяча в корзину после передач.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Индивидуальная. Выполнение. Коррекционный.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Работа в группах	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
32	Учебная игра.	Работа в парах.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
33	Учебная игра.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34	Учебная игра.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Индивидуальная. Беседа. Коррекционный.

				Групповая. Констатирующий.
--	--	--	--	-------------------------------

6 класс

№	Тема занятия	Реализация воспитательного потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Формы контроля
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Ведение мяча с изменением направления движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	Соревнование.	1	Фронтальная.
9	Передачи мяча в игре.	Создание	1	Самоконтроль.

		воспитательных ситуаций.		Констатирующий.
10	Передачи мяча в игре.	Соревнование.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Работа в парах	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Беседа. Коррекционный.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Работа в парах	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Соревнование.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Создание воспитательных	1	Самоконтроль. Тесты.

		ситуаций.		Констатирующий.
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Соревнование.	1	Показ. Профилактический
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23	Индивидуальные действия в защите в игре.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24	Индивидуальные действия в защите в игре.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Работа в группах.	1	Коррекционный
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Коррекционный.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Коррекционный.

32	Учебная игра. Штрафной бросок.	Работа в группе.	1	Коррекционный.
33	Учебная игра. Штрафной бросок	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	Учебный проект.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

7 класс

№	Тема занятия	Реализация воспитательного потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Формы контроля
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Ведение мяча с изменением направления движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ.

				Коррекционный
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	Соревнование.	1	Фронтальная.
9	Передачи мяча в игре.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10	Передачи мяча в игре.	Соревнование.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Работа в парах	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Беседа. Коррекционный.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Работа в парах	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный

19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Соревнование.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Соревнование.	1	Показ. Профилактический
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Работа в группах.	1	Коррекционный
28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ.

	игра.			Коррекционный.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Коррекционный.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	Работа в группе.	1	Коррекционный.
33	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	Учебный проект.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

8 класс

№	Тема занятия	Реализация воспитательного потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Ведение мяча с изменением направления движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный
4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ.

				Коррекционный
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	Соревнование.	1	Фронтальная.
9	Передачи мяча в игре.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10	Передачи мяча в игре.	Соревнование.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Работа в парах	1	Фронтальная. Показ. Профилактический
16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Беседа.

				Коррекционный.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Работа в парах	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Соревнование.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Соревнование.	1	Показ. Профилактический
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.	Работа в группах.	1	Коррекционный

28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Коррекционный.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32	Учебная игра. Личная защита.	Работа в группе.	1	Коррекционный.
33	Учебная игра. Личная защита.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34	Учебная игра. Личная защита.	Учебный проект.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

9 класс

№	Тема занятия	Реализация воспитательного потенциала урока(виды и формы деят.)	Кол – во часов	Форма контроля
1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
2	Ведение мяча со сменой ритма движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Профилактический
3	Ведение мяча с изменением направления движения	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Беседа. Коррекционный

4	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
5	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный
6	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
7	Передача мяча в движении приставным шагом.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
8	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	Соревнование.	1	Фронтальная.
9	Передачи мяча в игре.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Констатирующий.
10	Передачи мяча в игре.	Соревнование.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
11	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
12	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
13	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Анализ действий.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
14	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
15	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Работа в парах	1	Фронтальная. Показ. Профилактический

16	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Беседа. Коррекционный.
17	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Работа в парах	1	Работа в группах. Беседа. Коррекционный.
18	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Работа в парах	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
19	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Соревнование.	1	Фронтальная. Выполнение. Коррекционный
20	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Самоконтроль. Тесты. Констатирующий.
21	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Соревнование.	1	Показ. Профилактический
22	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
23	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
24	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	Работа в парах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
25	Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный
26	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Вопрос-ответ. Коррекционный.
27	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Работа в группах.	1	Коррекционный

28	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Практическая работа. Работа в группах.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный
29	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
30	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Коррекционный.
31	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.	Практическая работа.	1	Фронтальная. Коррекционный.
32	Учебная игра. Личная защита.	Работа в группе.	1	Коррекционный.
33	Учебная игра. Личная защита.	Создание воспитательных ситуаций.	1	Фронтальная. Вопрос-ответ. Коррекционный.
34	Учебная игра. Личная защита.	Учебный проект.	1	Самоконтроль. Констатирующий. Тесты

Оценочный контроль.

5-й класс

Стойка игрока, передвижение в стойке приставными шагами левым и правым боком, повороты.

Стойка игрока – исходное положение, удобное для наиболее быстрого и результативного выполнения любых технических приемов баскетбола. Ноги чуть согнуты, пятки слегка касаются пола, туловище слегка наклонено вперед, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в стороны.

Передвижение в стойке – это движение левым, правым боком, лицом, спиной вперед, приставными шагами. При передвижении ноги как бы скользят по полу, правая рука поднята вверх, левая отведена в сторону или наоборот.

Ошибки

- передвижение прыжками;
- скрещивание ног;
- чрезмерный наклон туловища вперед или назад;
- руки опущены вниз.

Поворот – важнейший элемент движения, выполняемый с целью укрытия мяча следующим образом: одну из ног можно оторвать от пола и, переступая в нужном направлении, выполнить поворот вокруг другой ноги. Нога, которая не отрывается от пола, является осью вращения и называется осевой ногой. Чтобы дети усвоили это движение, надо привести сравнение с циркулем: если произойдет отрыв осевой ноги от пола, то, как у циркуля при отрыве иглы от бумаги, правильной фигуры не получится. При остановке прыжком осевой может быть любая нога. При остановке двумя шагами осевой является та нога, которая встала первой.

Ошибки

- отрыв осевой ноги от пола;
- смена осевой ноги.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, четко, легко и уверенно;
- «4» – упражнение выполнено, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, допущена одна ошибка;
- «3» – упражнение выполнено, но допущены две и более ошибки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча

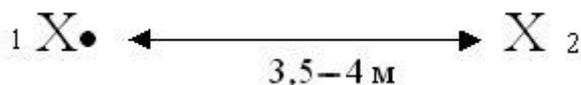
Передача мяча одной рукой от плеча. Ноги широко расставлены, мяч в правой руке, придерживаемый левой рукой, отводится до уровня уха, левая нога впереди; переносом тяжести тела на левую ногу отправляет мяч в определенном направлении. Передача заканчивается движением пальцев (кистью), рука как можно дольше сопровождает мяч

Ошибки

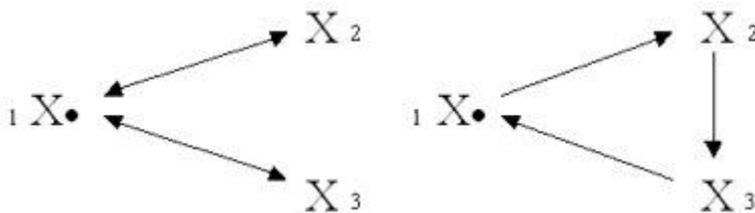
- мяч поднят высоко над плечом;
- не полностью выпрямлена рука в локтевом суставе;
- отсутствует работа кисти;
- нет слитной работы рук и ног.

Упражнения

1. Игроки в парах:



2. Игроки в тройках:



Оценивание

- «5» – технически правильно выполнено 15–20 передач без потерь мяча;
- «4» – выполнено 15 передач, при этом допущено не более одной потери мяча и совершена одна ошибка;
- «3» – выполнено 15 передач, при этом допущено не более двух потерь мяча и совершено более двух ошибок.

Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча с места

Ноги чуть согнуты, нога, одноименная бросающей руке, впереди, мяч находится на согнутой руке на пальцах кисти. Второй рукой мяч поддерживается снизу-сбоку. Локоть бросающей руки и колено впереди стоящей ноги находятся на одной вертикальной линии. Бросок начинается вместе с выпрямлением ног. Одновременно разгибается рука, держащая мяч, другая рука уходит в сторону, бросок заканчивается работой кисти, пальцы которой придают мячу обратное вращение. Рука как можно дольше сопровождает мяч. Выполнить 2–3 броска.

Ошибки

- несогласованная работа рук и ног;
- колено впереди стоящей ноги и локоть бросающей руки находятся не на одной вертикальной линии;
- неполное разгибание руки в локтевом суставе, отсутствие работы кисти;
- неправильная траектория полета мяча:

а) броски выполнены по кольцу с места сбоку от кольца с расстояния 1,5–2 м с отскоком от щита;

б) броски выполнены перед кольцом с расстояния 2–2,5 м.

Оценивание

- «5» – бросок выполнен без ошибок, четко и легко;
- «4» – бросок выполнен с напряжением, допущены одна-две ошибки;
- «3» – бросок выполнен с большим напряжением, допущено более двух ошибок.

Броски мяча в кольцо одной рукой после ведения и двух шагов

Ученик располагается сбоку от кольца на расстоянии 3–3,5 м и начинает ведение мяча на месте одной рукой, ловит его, затем делает шаг правой ногой, шаг левой ногой и бросок правой рукой от плеча в кольцо с отскоком от щита. У каждого есть право на 3 попытки.

Ошибки

- неправильное ведение мяча (удары ладонью);
- нарушена очередность работы ног;
- остановка перед броском;
- неправильная работа рук.

Оценивание

- «5» – все 3 попытки выполнены без ошибок, четко и легко;
- «4» – при броске допущены одна-две ошибки;
- «3» – допущено более двух ошибок.

Попадание в кольцо необязательно.

6-й класс

Остановка двумя шагами

После бега ученик выполняет первый шаг – широкий, с небольшим приседом, плечи отведены назад; второй шаг – более короткий, тяжесть тела распределяется на обе ноги. Ноги следует ставить с пятки на ступню.

Ошибки

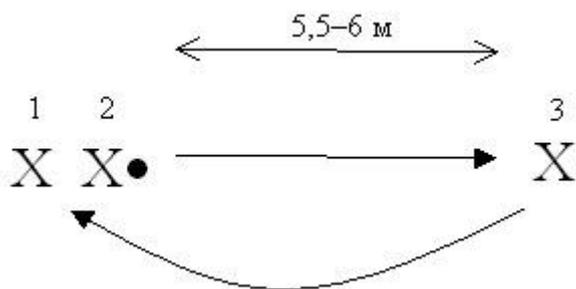
- потеря равновесия;
- отрыв от пола сзади стоящей ноги;
- перенос центра тяжести на впереди стоящую ногу.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, четко и легко;
- «4» – упражнение выполнено с напряжением, допущена одна ошибка;
- «3» – допущено более одной ошибки.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении со сменой мест

Ученики выстраиваются тройками, как показано на *рисунке*.



Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и перебегает на его место. Игрок № 3 ловит мяч и передает его игроку № 1, а сам перебегает на его место, и т.д. Игрок, принимающий мяч, должен сделать шаг навстречу мячу, а, поймав его, без остановки сделать два шага с мячом в руках и передать его следующему игроку.

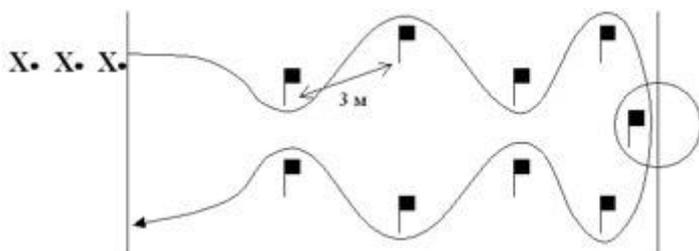
Ошибки

- неправильная работа рук при передаче и ловле мяча;
- ловля и передача мяча;
- пробежка – выполнение более одного шага с места с мячом в руках.

Оценивание

- «5» – выполнено 20 передач без потерь мяча и ошибок;
- «4» – выполнено 15 передач без потерь мяча, допущено не более одной ошибки;
- «3» – выполнено 10 передач без потерь мяча, допущено две ошибки и более.

Ведение мяча с изменением направления и скорости движения



Ученик с мячом располагается за лицевой линией волейбольной площадки, затем начинает обводку препятствий. Темп – легкий бег.

Ошибки

- неправильное ведение мяча (удары ладонью);
- голова опущена вниз;
- ведение мяча не дальней рукой от препятствия;
- высокий отскок мяча от пола;
- ведение мяча не сбоку, а перед собой.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок, легко и непринужденно;
- «4» – упражнение выполнено, допущены одна-две ошибки;
- «3» – упражнение выполнено, допущено более двух ошибок.

Вырывание и выбивание мяча

Ученики разбиваются по парам, каждая пара получает мяч.

Вырывание мяча. Необходимо захватить мяч двумя руками – одной сверху, другой снизу, согнуть руки в локтях и притянуть мяч к себе, резко повернуть туловище в сторону, одновременно сделав шаг назад одной ногой.

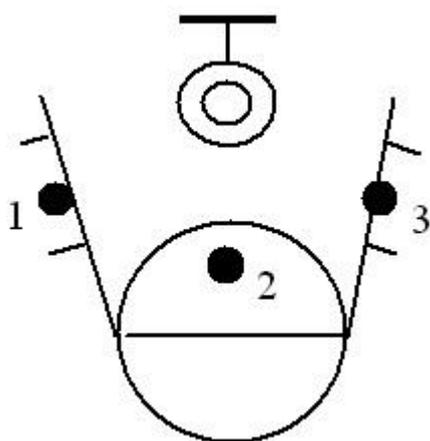
Выбивание мяча: ученик пытается отобрать мяч у противника, ударив по мячу сверху, если тот держит мяч низко; ударом снизу, если мяч находится высоко в руках соперника; ударом сбоку, когда противник ведет мяч.

Ошибки

- захват руки соперника при вырывании мяча;
- ученик ударяет противника при выбивании мяча;
- отсутствие поворота туловища.

Броски мяча одной рукой от плеча (мальчики), двумя руками от груди (девочки) с места

Учащиеся (например, мальчики) располагаются с мячами в колонне на точке 1. По сигналу они начинают поочередно выполнять броски по кольцу, затем подбирают мяч и уходят в конец колонны. Учитель фиксирует количество бросков и попаданий в кольцо каждым учеником. После точки 1 учащиеся переходят на точку 2, затем на точку 3 и выполняют по 5 бросков с каждой точки.

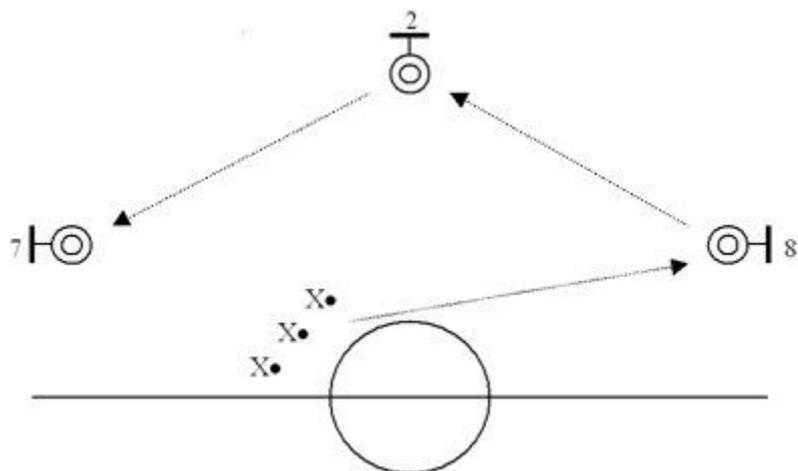


Точка 1 находится слева от кольца в нейтральной зоне между игроками защиты и нападения, точка 2 – прямо перед кольцом на расстоянии 3,5 м, точка 3 – справа от кольца в нейтральной зоне между игроками защиты и нападения.

Оценивание

- «5» – 5 попаданий из 15 бросков;
- «4» – 4 попадания из 15 бросков;
- «3» – 1 попадание из 15 бросков.

Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов



Учащиеся поочередно выполняют ведение мяча и броски по кольцам 8, 2 и 7 (или в обратном направлении, если ученик – левша). Темп – легкий бег.

Оценивание

- «5» – ученик без ошибок выполнил задание, сделав не менее двух попаданий в кольцо;
- «4» – ученик без ошибок выполнил задание, сделав одно попадание в кольцо;
- «3» – ученик не попал в кольцо ни одного раза.

7-й класс

Остановка прыжком

После бега игрок отталкивается одной ногой и делает невысокий прыжок по ходу движения, плечи в полете немного отведены назад. Приземление осуществляется одновременно на две ноги.

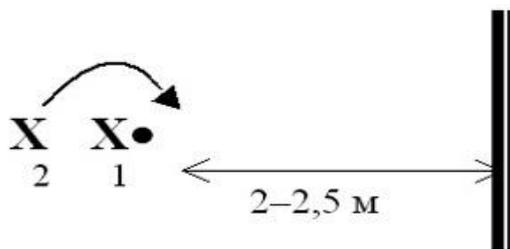
Ошибки

- чрезмерно высокий прыжок;
- неустойчивое положение тела после приземления;
- перенос тяжести тела на выставленную вперед ногу.

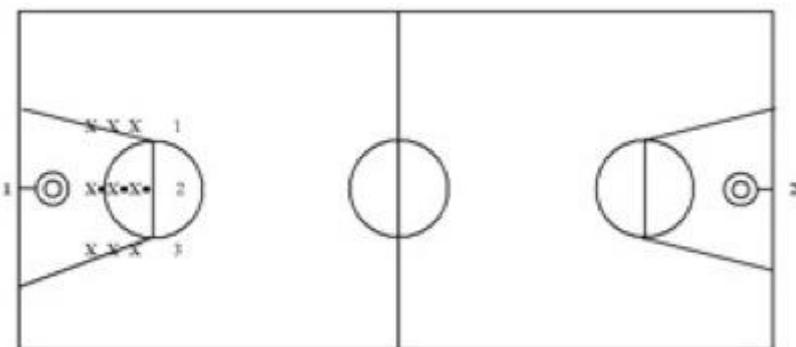
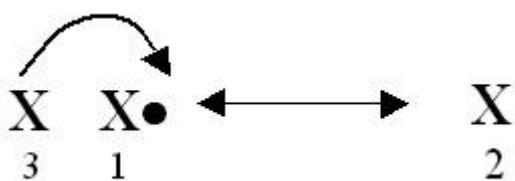
Перехваты мяча

Перехват мяча – это овладение мячом при передачах. Защитник предугадывает, куда и когда последует передача, и резким движением (прыжком) оказывается на пути мяча.

Учащиеся выстраиваются в колонны по двое у стены на расстоянии 2–2,5 м от нее. Игрок № 1 посылает мяч в стену, а игрок № 2, резко выскочив из-за спины первого, ловит мяч.



Два игрока передают друг другу мяч, а третий, выскочив из-за спины второго, перехватывает мяч.



Ловля и передача мяча в движении без смены мест

Ученики располагаются в трех колонках за линией штрафного броска. По команде учителя первая тройка начинает движение по залу в направлении кольца 2 и, передавая друг другу мяч, забрасывают его в кольцо. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3, получает от него мяч обратно и передает его игроку № 1, который снова делает передачу мяча игроку № 2, и т.д. Выполнив упражнение, ученики за боковыми линиями волейбольной площадки возвращаются обратно и замыкают три колонны, поменявшись местами по часовой стрелке.

Ошибки

- игрок с мячом делает более двух шагов;
- неточная передача мяча.

На выполнение упражнения каждой тройке дается по 3 попытки.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено правильно, и игроки более одного раза попали мячом в кольцо;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но без попаданий в кольцо;
- «3» – упражнение выполнено с ошибками, независимо от количества попаданий в кольцо.

Броски мяча в кольцо с места с расстояния 4,5–5 м одной рукой от плеча (мальчики), двумя руками от груди (девочки)

Выполнить броски с трех точек (15 попыток). См. задания для 6-го класса.

Оценивание

- «5» – 7 попаданий из 15 бросков;
- «4» – 5 попаданий из 15 бросков;
- «3» – 2 попадания из 15 бросков.

Броски мяча в кольцо после ведения и двух шагов

Учащиеся берут мячи и выстраиваются за средней линией баскетбольной площадки в колонне. По сигналу они начинают поочередно вести мяч, делают два шага и бросают его в кольцо, после чего возвращаются в конец колонны.

Каждый ученик имеет право на 10 бросков. Учитель фиксирует количество попаданий.

Оценивание

Мальчики

- «5» – 5 попаданий из 10 бросков;
- «4» – 4 попадания из 10 бросков;
- «3» – 1 попадание из 10 бросков.

Девочки

- «5» – 4 попадания из 10 бросков;
- «4» – 3 попадания из 10 бросков;
- «3» – 1 попадание из 10 броско

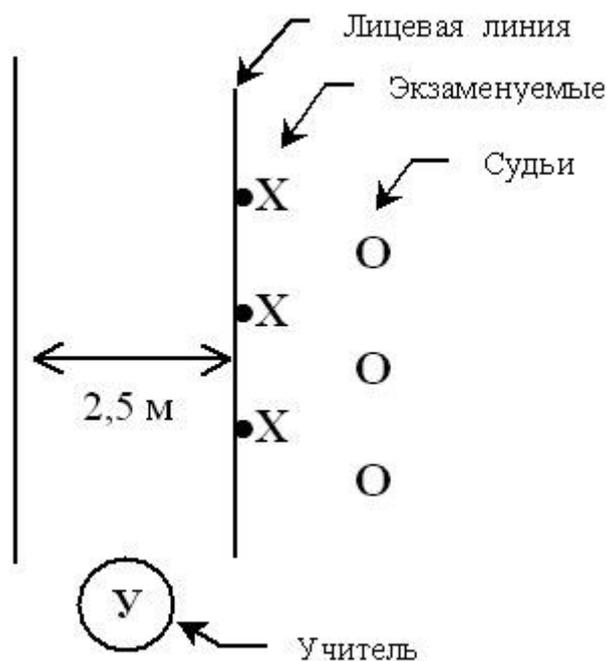
8-й класс

Передачи мяча двумя руками от груди

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек.

Трое или четверо учащихся (экзаменуемые) располагаются за лицевой линией волейбольной площадки перед стеной на расстоянии 2,5 м.

Другие 3–4 ученика – судьи – располагаются сбоку от экзаменуемых. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в стену двумя руками от груди, а судьи подсчитывают количество передач в течение 30 сек.



Ошибки

- передачи с линии (заступ);
- передачи одной рукой от груди.

Оценивание

Мальчики

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;
- «3» – 23 передачи.

Девочки

- «5» – 24 передачи;
- «4» – 22 передачи;
- «3» – 20 передач.

Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5–2 м

Бросок в прыжке – это бросок в безопорном положении тела во время прыжка.

И.п. – то же, что при броске с места (см. учебный материал для 5-го класса), но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

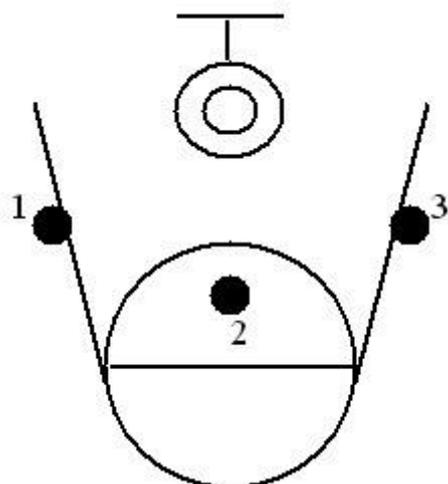
Учащиеся располагаются по 3–4 человека на расстоянии 1,5–2 м от кольца и поочередно выполняют броски.

Ошибки

- неверное исходное положение;
- несогласованность движений рук и ног;

- потеря равновесия в полете;
- отсутствие работы кисти.

Броски мяча в кольцо с места



Броски мяча с места с трех точек в кольцо. Каждый ученик должен выполнить 5 бросков.

Оценивание

Мальчики

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.

Девочки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения

У каждого ученика есть 10 попыток для выполнения броска мячом в кольцо после ведения и двух шагов (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

Мальчики

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 3 попадания.

Девочки

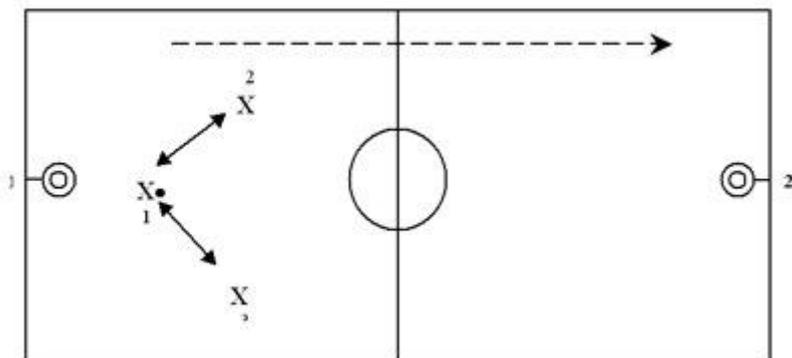
- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 3 попадания.

9-й класс

В 9-м классе происходит в основном совершенствование ранее изученного материала, но на более высоком уровне: увеличиваются скорость движения и количество передач.

Поэтому детям предлагаются новые контрольные упражнения.

Передачи мяча в тройках без смены мест с продвижением вперед



Передача мяча в тройках со сменой мест («восьмерка»)

И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Игрок № 1 делает передачу игроку № 2 и бежит за мячом. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и бежит за мячом; игрок № 3 передает мяч № 1 и тоже бежит вслед за мячом. Во время этих передач игроки двигаются вперед к противоположному кольцу.

Упражнения выполняются как с ведением, так и без ведения мяча. Упражнение завершается броском мяча в кольцо. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый раз бросок выполнялся следующим по очереди игроком.

Ошибки

- передача мяча адресуется игроку «не на выход»;
- прием мяча на месте, а не в движении;
- пробежка.

У каждого игрока есть 3 попытки броска.

Оценивание

Юноши

- «5» – 2 попадания, упражнение выполнено без ошибок;
- «4» – 1 попадание, допущена одна ошибка;
- «3» – 0 попаданий в кольцо, допущено более одной ошибки.

Девушки

- «5» – 1 попадание, допущено не более 1 ошибки;
- «4» – 0 попаданий, допущена одна ошибка;
- «3» – допущено две и более ошибок.

Броски мяча в кольцо с места с линии штрафного броска

У каждого ученика есть 10 попыток.

Оценивание

Юноши

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 2 попадания.

Девушки

- «5» – 4 попадания;
- «4» – 3 попадания;
- «3» – 1 попадание.

Передачи мяча в стену (без смены места) с расстояния 2,5 м в течение 30 сек.

Оценивание

Юноши

- «5» – 28 передач;
- «4» – 26 передач;
- «3» – 22 передачи.

Девушки

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;
- «3» – 20 передач.

Броски мяча с трех точек в кольцо

Упражнение выполняется так же, как аналогичное, описанное ранее, но точка № 2 находится на линии штрафного броска.

Оценивание

Юноши

- «5» – 9 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.

Девушки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют по 10 бросков в кольцо (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

Юноши

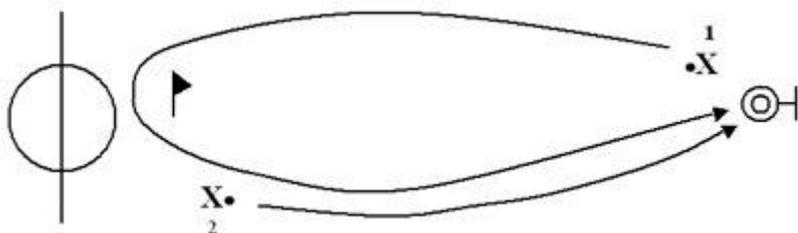
- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Девушки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Гонка преследования

Игрок № 1 с мячом располагается у кольца, а игрок № 2 – у стойки в середине центрального круга.



По сигналу учителя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов.

Игрок № 2 выполняет ведение мяча, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1. Таким образом, игроки двигаются друг за другом.

На выполнение упражнения дается 1 мин. После этого подсчитывается количество попаданий.

Оценивание

Юноши

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания

10-й класс

Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита

Вариант 1. Игроки выстраиваются в 2 шеренги на расстоянии 2–3 м друг от друга.

Игрок № 1 набрасывает мяч игроку № 2; тот прыгает вверх, вытягивая руку навстречу мячу; пальцы согнуты и широко расставлены. В тот момент, когда мяч пойман, рука сгибается в локте, скорость полета мяча уменьшается, и игрок ловит его другой рукой.

Вариант 2. Игрок располагается у щита на расстоянии 1–1,5 м от него, бросает мяч в щит одной рукой, прыгает вверх, ловит мяч и, не приземляясь, вновь отправляет его в щит, и т.д.

Ошибки

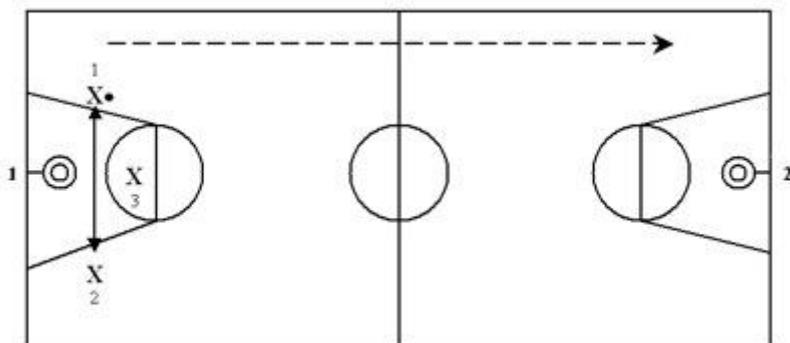
- нет уступающего движения руки;
- рука не двигается навстречу мячу;
- мяч пойман не в наивысшей точке прыжка.

Вариант 3. Находясь на расстоянии 1,5 м от щита, ученик бросает мяч и ловит его в прыжке, затем снова делает бросок в щит; вместо третьей попытки броска в щит бросает мяч в кольцо.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но без попадания мяча в кольцо;
- «3» – допущена одна и более ошибок.

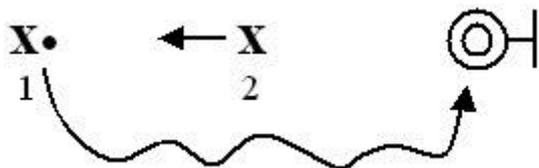
Передача мяча в движении с сопротивлением



Игроки № 1 и № 2, передавая мяч друг другу, двигаются в направлении кольца № 2, а игрок № 3, отступая, пытается перехватить мяч.

Ведение мяча с сопротивлением

Игрок № 1 ведет мяч в направлении кольца, а игрок № 2, отступая, пытается выбить мяч.



Броски с места. Штрафной бросок

Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков.

Оценивание

Юноши

- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Девушки

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 3 попадания.

Тест. Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

Юноши

- «5» – 30 передач;
- «4» – 27 передач;
- «3» – 25 передач.

Девушки

- «5» – 26 передач;
- «4» – 24 передачи;
- «3» – 20 передач.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.

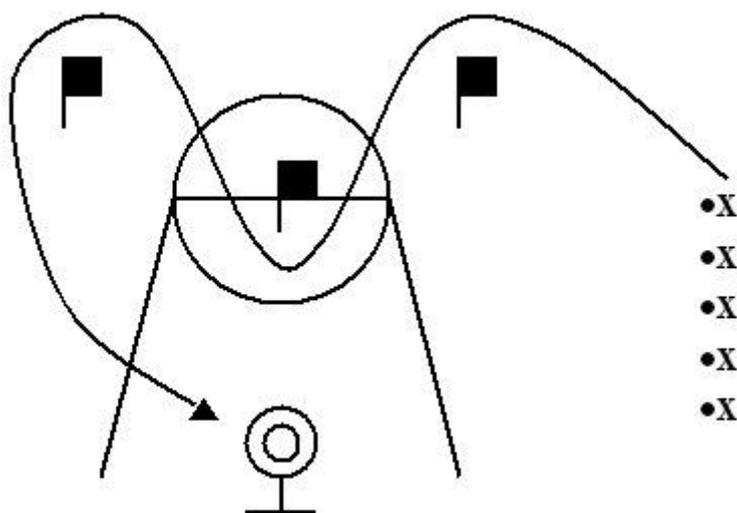
Оценивание

Юноши

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 6 попаданий.

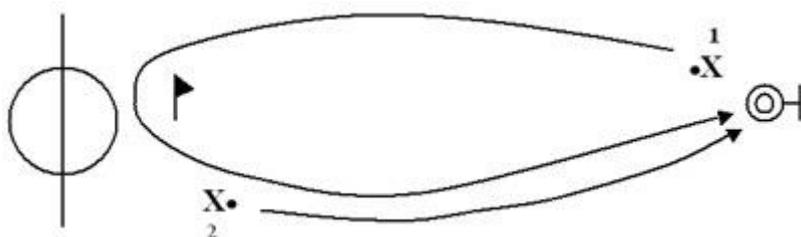
Девушки

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 5 попаданий.



Тест. По сигналу учителя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Игрок № 2 ведет мяч, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1 (см. учебный материал для 9-го класса).

На выполнение упражнения дается 1 мин. Затем подсчитывается количество попаданий.



Оценивание

Юноши

«5» – 8 попаданий;

«4» – 7 попаданий;

«3» – 6 попаданий.

Девушки

«5» – 5 попаданий;

«4» – 4 попадания;

«3» – 2 попадания.

11-й класс

Ловля мяча с полуотскока

Это упражнение выполняют в том случае, если мяч, не долетев до игрока, ударяется о пол. В этом случае он идет к мячу, держа ноги согнутыми в коленях, руки слегка согнуты в локтях и опущены вниз. Одна нога, выставленная вперед, должна оказаться

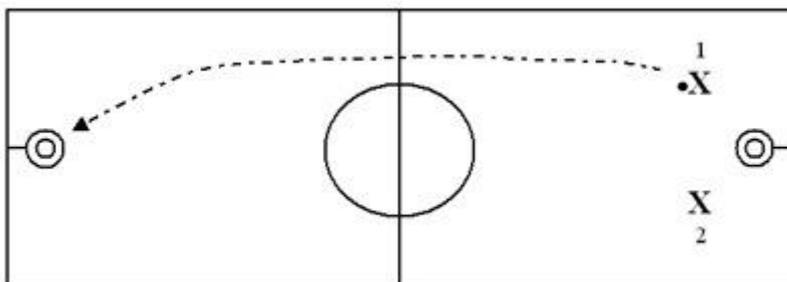
возле точки отскока мяча от пола. В момент отскока ученик обхватывает мяч кистями рук сверху и сбоку, затем быстро подносит его к груди.

Передачи мяча с отскоком от пола

Два игрока на расстоянии 3–4 м друг от друга передают друг другу мяч с отскоком от пола.

Взаимодействие игроков в нападении

Вариант 1. Быстрый отрыв.



Игроки № 1 и № 2 располагаются у кольца. Игрок № 1 бросает мяч в щит, игрок № 2 ловит отскочивший мяч, после чего игрок № 1 делает ускорение к другому кольцу, а игрок № 2 делает ему передачу «на выход».

Вариант 2. – то же, но, поймав мяч, игрок № 1 ведет его в угол площадки, а игрок № 2 быстро приближается к кольцу и, получив мяч, делает бросок.

Совершенствование техники изученных упражнений

Тест. Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита.

Находясь на расстоянии 1,5 м от щита, игрок бросает мяч в щит и ловит его в прыжке, затем снова бросает мяч, и т.д. Поймав мяч в четвертый раз, он бросает мяч в кольцо.

Оценивание

- «5» – упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо;
- «4» – упражнение выполнено правильно, но без попадания мяча в кольцо;
- «3» – допущена одна и более ошибок.

Тест. Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков.

Оценивание

Юноши

- «5» – 7 попаданий;
- «4» – 6 попаданий;
- «3» – 4 попадания.

Девушки

- «5» – 5 попаданий;
- «4» – 4 попадания;
- «3» – 3 попадания.

Тест. Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

Юноши

- «5» – 31 передача;
- «4» – 28 передач;
- «3» – 26 передач.

Девушки

- «5» – 27 передач;
- «4» – 25 передач;
- «3» – 22 передачи.

Тест. Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия (см. учебный материал для 10-го класса).

Оценивание

Юноши

- «5» – 9 попаданий;
- «4» – 8 попаданий;
- «3» – 7 попаданий.

Девушки

- «5» – 8 попаданий;
- «4» – 7 попаданий;
- «3» – 6 попаданий.

Тест. Учащиеся выполняют ведение мяча, делают два шага и бросают мяч в кольцо. На выполнение задания дается 1 мин. (см. учебный материал для 9-го и 10-го классов).

Оценивание

Юноши

- «5» – 9 попаданий;
- «4» – 8 попаданий;
- «3» – 7 попаданий.

Девушки

- «5» – 6 попаданий;
- «4» – 5 попаданий;
- «3» – 3 попадания.

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

В учебно-тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательно - игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия. Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в

свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.
2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.
3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.
4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.
5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.
6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды

располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.

Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.

Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки.

На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9.Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в

конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игроками — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Игра «Выбивалы» Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч. Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

12. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

13. «Охотники и утки» Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до

тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не переутомились.

14. «Живая корзина» Цель: развитие точности и улучшение координации движений.

Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция.

Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам.

Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места,

поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

15. "Часовые и разведчики" Подготовка. Играющие делятся на две команды -

"разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон

площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами

проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача

команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды -

воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив

(имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик"

хватает мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной

"разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача

"разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений

(движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание

"часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если

"разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится

"разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех

пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и

отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он

проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3.

Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место

"разведчик".

16.«Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

17. «10 передач». Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

18. «Обгони мяч». Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

19. «За мячом». Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по

команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигать вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча.

20. «Ловец с мячом». Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

21. «Пять бросков». Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом. Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

22. «Мяч капитану». Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Список литературы

Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.

Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.

Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.