

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ
МОСКОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА КАЗАНИ

«Принята» на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «02» сентября 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДДЮТиЭ»
А.А. Рубинский
приказ № 114 от «02» сентября 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

3 год обучения

Возраст учащихся: от 12 до 17 лет.

Автор-составитель:
Шихапов Руслан Ринатович
педагог дополнительного образования

Казань 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 № 1068/22 «О направлении рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных) в новой редакции)»;
- Устав МБУДО «ДДЮТиЭ», локальные акты.

Программа типовая, адаптирована для учреждений дополнительного образования, разработана на основе программы по баскетболу

Уровень освоения: общекультурный

Направленность программы – Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана дать учащимся основы знаний, навыки и умения игры в баскетбол.

Актуальность программы: Программа направлена на то, чтобы не только познакомить учащихся с основами баскетбола, но и на поэтапное овладение данным видом спорта, т. е. на поступательное развитие от начинающего игрока до уровня игрока юношеской спортивной школы.

Педагогическая целесообразность. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности обучающихся, укрепление здоровья, организация содержательного досуга, овладение основами баскетбола и в дальнейшем навыками и умениями осознанной игры в баскетбол.

Задачи:

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- разносторонняя физическая подготовка (развитие физических качеств);
- повышение работоспособности организма;

Образовательные:

- обучение основам баскетбола(понимание игры в баскетбол);
- овладение двигательными действиями и навыками (бег, прыжки, остановки, повороты и др.);
- основы знаний по правилам поведения на занятиях, личной гигиене и др.

Воспитательные:

- формирование потребности к занятиям физической культурой
- формирование личностных качеств (самостоятельность, целеустремленность, настойчивость, решительность, самодисциплина).
- воспитание коллективизма.

Отличительные особенности программы: данная программа адаптирована для учреждения дополнительного образования и призвана занять данным видом деятельности всех детей, которые заинтересовались данным видом спорта.

Адресат программы: учащиеся 12-17 лет. Именно в этом возрасте каждый ребенок должен научиться объективно оценивать возникающие ситуации, сохранять самообладание, принимать решения и доказывать преимущества по сравнению с другими предложениями, а следовательно, этот вид спорта развивает одно из самых главных качеств личности, формирующих успешного взрослого человека, командное и личное умение противостоять соперникам на площадке помощью технических и тактических действий. В баскетболе перед ребенком и командой ставится цель, и они должны принять ряд решений для ее достижения, часто креативных, нестандартных.

Объем и срок освоения программы – 3 года обучения, 4 часа в неделю, 144 часа в год.

Сроки и формы промежуточной аттестации:

Формами подведения итогов реализации программы служат:

- а) показательные игры внутри коллектива
- б) внутришкольные соревнования (первенство школы)
- в) товарищеские матчи между классами в выбранной параллели
- г) районное первенство по баскетболу

д) фотоотчеты о деятельности и достижениях коллектива

Формы обучения:

- объяснение и показ педагога,
- учебные игры под руководством педагога,
- внутришкольные и районные соревнования,
- посещение и дальнейший анализ соревнований различного уровня.

Основные задачи перед учащимися третьего года обучения:

- дальнейшее повышение уровня всесторонней физической подготовленности, развитие необходимых физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростной и прыжковой выносливости; выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- усвоение основных теоретических сведений в соответствии с требованиями программы;
- дальнейшее изучение и совершенствование техники и тактики игры;
- приобретение опыта участия в районных и городских соревнованиях и совершенствование тактических навыков;
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.

Ожидаемые результаты

В конце обучения по данной программе учащиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности и поведения во время занятий в секции
- правила игры, значение и обозначения разметки на площадке, жесты судьи
- основные технические приемы и тактические действия во время игры

Учащиеся должны **уметь**:

- выполнять основные технические приемы в нападении и защите
- выполнять основные стойки, передвижения, остановки, повороты
- выполнять тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные)
- выполнять тактические действия в защите (личная, зонная, смешанная защиты)

Для достижения цели образовательной программы предусматривается:

1. Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развития их личности через спортивную деятельность;

2. Проведение физкультурно-оздоровительной работы среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннего физического развития;

3. Обеспечение учащихся необходимыми условиями для личностного развития, укрепления здоровья;

4. Внедрение в практику работы изучения опыта лучших педагогических и тренерских кадров, лучших коллективов спортивных школ и детских оздоровительных центров.

**Календарный учебный график
3-й год обучения**

№ п/п	Месяц	число Гр. 20	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Вводное занятие. История развития баскетбола в нашей стране и в мире. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения во время занятий в секции.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
2.	Сентябрь	07	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте, и в движении	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
3.	Сентябрь	09	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника передачи одной рукой от плеча с укрыванием мяча и поворотом	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
4.	Сентябрь	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Передачи двумя руками над головой, в парах, тройках (два мяча)	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
5.	Сентябрь	16	по расписанию	Практическое занятие.	2	Передачи мяча двумя руками в движении, после ведения, и остановке прыжком	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
6.	Сентябрь	21	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Броски в кольцо после ведения мяча, используя дриблинг, финты	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
7.	Сентябрь	23	по расписанию	Практическое занятие.	2	Дриблинг. Переводы мяча, в движении.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
8.	Сентябрь	28	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита, с добиванием мяча в кольцо. Борьба с соперником.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
9.	Сентябрь	30	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника броска в движении после ловли мяча	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
10.	Октябрь	05	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Закрепление техники броска в прыжке с места, броски с сопротивлением.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль

11.	Октябрь	07	По расписанию	Практическое занятие	2	Передачи одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, в паре , в тройке.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
12.	Октябрь	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Передачи на месте и в движении, броски в прыжке после ведения мяча, со средней дистанции.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
13.	Октябрь	14	по расписанию	Учётные занятия.	2	Учет по технической подготовке	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
14.	Октябрь	19	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи и броски мяча в движении; опека игрока без мяча	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
15.	Октябрь	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Ведение и передачи мяча в движении после винта, с сопротивлением и без соперника	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
16.	Октябрь	26	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
17.	Октябрь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Отвлекающие действия на передачу с последующим проходом под кольцо	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
18.	Ноябрь	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника отвлекающих действий на бросок, бросок через препятствие.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
19.	Ноябрь	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание мяча в парах	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
20.	Ноябрь	11	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбивание мяча на ведении в парах, защитные действия	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
21.	Ноябрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного, двух защитников	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
22.	Ноябрь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Выбивание мяча при ведении, с атакой на кольцо.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
23.	Ноябрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи одной рукой со сменой мест, в парах, тройках, четверках.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
24.	Ноябрь	25	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Прием нормативов по технической подготовке	Лицей №182 каб. 28	Сдача нормативов
25.	Ноябрь	30	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи в движении в парах, со сменой мест	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
26.	Декабрь	02	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи в тройках в движении	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
27.	Декабрь	07	по	Практическое	2	Передачи в тройках в движении с атакой на	Лицей №182	Текущий

			расписанию	занятие.		кольцо	каб. 28	контроль
28.	Декабрь	09	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи мяча в движении, через заслон	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
29.	Декабрь	14	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита. Быстрый прорыв.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
30.	Декабрь	16	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника передач мяча через защитника. Активная защита.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
31.	Декабрь	21	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Техника передач мяча, Атака, быстрый прорыв после штрафного броска	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
32.	Декабрь	23	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Передачи в движении, нападение через центрального игрока	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
33.	Декабрь	28	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
34.	Декабрь	30	по расписанию	Учётные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
35.	Январь	11	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
36.	Январь	13	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Закрепление техники передач. Закрепление нападения «тройкой»	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
37.	Январь	18	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Нападение через центрального, заслоны.	Лицей №182 каб. 28	Сдача нормативов
38.	Январь	20	по расписанию	Практическое занятие.	2	Комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Тактические действия.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
39.	Январь	25	по расписанию	Практическое занятие.	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. Заслоны. Техника	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
40.	Январь	27	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Техника и тактика в игре, броски с дальней дистанции.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
41.	Февраль	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Закрепление техники и тактики в игре, броски боковые от щита	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
42.	Февраль	03	по	Учетное	2	Прием нормативов по ОФП	Лицей №182	Сдача

			расписанию	занятие			каб. 28	нормативов
43.	Февраль	08	по расписанию	Учебно-тренировочное	2	Быстрый прорыв, заслон центровым игроком, техника игры	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
44.	Февраль	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Лицей №182 каб. 28	Сдача нормативов
45.	Февраль	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
46.	Февраль	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Защита против заслона. выход на получение мяча от центрального, броски в кольцо.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
47.	Февраль	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
48.	Февраль	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи мяча на дугу, завершение броском	Лицей №182 каб. 28	Этапный контроль
49.	Март	01	по расписанию	Практическое занятие.	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
50.	Март	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Действия при броске, наведение защитника на игрока	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
51.	Март	10	по расписанию	Практическое занятие.	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
52.	Март	15	по расписанию	Практическое занятие.	2	Борьба за свободный мяч, укрывание от ирока.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
53.	Март	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ловля мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
54.	Март	22	по расписанию	Практическое занятие.	2	Отскок мяча после передачи одной рукой, нападение игроков и их взаимодействие	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
55.	Март	24	по расписанию	Практическое занятие.	2	Передачи мяча на максимальной скорости, ссо сменой, нападение двумя центрами	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
56.	Март	29	по расписанию	Практическое занятие.	2	Передача игроков при защите, групповой отбор мяча.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
57.	Март	31	по расписанию	Учётные занятия.	2	Закрепление материала, учебная игра.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
58.	Апрель	05	по	Практическое	2	Закрепление материала, учебная игра, без	Лицей №182	Текущий

			расписанию	занятие.		ведения.	каб. 28	контроль
59.	Апрель	07	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ведения на максимальной скорости с изменением направления движения	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
60.	Апрель	12	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ведение мяча с укрыванием от соперника, дриблинг	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
61.	Апрель	14	по расписанию	Практическое занятие.	2	Закрепление материала по технической и тактической подготовки	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
62.	Апрель	19	по расписанию	Практическое занятие.	2	Добивания мяча в корзину, после броска напарника	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
63.	Апрель	21	по расписанию	Практическое занятие.	2	Передачи в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
64.	Апрель	26	по расписанию	Практическое занятие.	2	Броски и передачи в движении	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
65.	Апрель	28	по расписанию	Практическое занятие.	2	Ведение мяча, против защитника, комбинации при выполнении штрафных бросков	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
66.	Май	03	по расписанию	Практическое занятие.	2	Длинный пас, и завершение броском в кольцо	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
67.	Май	05	по расписанию	Практическое занятие.	2	Броски мяча в движении, с места, подбор мяча	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
68.	Май	10	по расписанию	Ознакомление с новым материалом.	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
69.	Май	12	по расписанию	Практическое занятие	2	Закрепление материала по технической и тактической подготовки, учебная игра.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
70.	Май	17	по расписанию	Практическое занятие.	2	Совершенствование в технических приемах в парах, против соперника.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
71.	Май	19	по расписанию	Практическое занятие	2	Развитие физических качеств, броски по кольцу.	Лицей №182 каб. 28	Текущий контроль
72.	Май	24	По расписанию	Учетное занятие.	2	Правила баскетбола, уточнения. Изменения.	Лицей №182 каб. 28	Контроль по завершению освоения программы
			Итого:		144			

СИСТЕМА, ФОРМЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

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

Система диагностики–тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Уровень освоения	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
высокий	15	13	15	30
средний	13	10	17	25
низкий	10	8	19	20

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

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

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

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

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Дидактический материал

Видеозаписи игр профессиональных спортсменов

Техническое оснащение занятий

- Спортивный зал, оснащенный для игры в баскетбол,
- баскетбольные мячи (не менее 15 штук),
- щиты с кольцами (2 комплекта),
- щиты тренировочные с кольцами (4 шт.),
- напольные стойки (не менее 15 штук),
- гимнастическая стенка (6 пролетов),
- гимнастические маты (10шт),
- скакалки (15шт),
- насос ручной со штуцером (1шт).

Литература

Литература для учителя:

- Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.
- Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Коваль - ко. - М. : Советский спорт, 1960.
- Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М. :ФиС, 1975.
- Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

- Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 1999.
- Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М. : Просвещение, 1998.