

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №5

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
№ 10 от «31» 08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора МБОУ
Игринская СОШ №5
Т.В Измestьева
№ 170 от «31» 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивное многоборье»
физкультурно-спортивной направленности
возраст: 12 - 17 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Муканов Анатолий Николаевич,
педагог дополнительного образования,
МБОУ Игринская СОШ №5

Игра, 2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное многоборье» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения физического развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в творческие объединения.

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой многоборья являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений, способностей и навыков посредством занятиями спортивным многоборьем.

Задачи:

1. укрепить здоровья и содействие правильному физическому развитию учащихся;
2. обучить жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
3. подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов в следующих видах спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу

учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники спортивного многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. В процессе занятиями спортивным многоборьем совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

Спортивное многоборье имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Спортивное многоборье требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Адресат программы. Учащиеся в возрасте 15 – 16 лет. Наполняемость групп – 10 – 25 человек.

Уровень

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Учащиеся получают общее понятие о гигиенических требованиях к режиму дня с учетом тренировочных занятий. Значение и организация самоконтроля на тренировках, в школе и дома. Понятие о спортивном многоборье. Улучшение общей физической формы учащихся

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное многоборье» рассчитана на 1 год обучения - 34 часа.

Формы организации образовательного процесса: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее

полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему учащемуся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 1 год обучения - 1 раз в неделю по 1 академическим часа (34 часа в год).

Формы контроля: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне, опрос учащихся по пройденному материалу, наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований, мониторинг результатов по окончании курса обучения, контроль соблюдения техники безопасности, привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня, контрольные тесты, выполнение контрольных упражнений, контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Ожидаемые образовательные результаты.

Метапредметные

– умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные

– умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные

– организация и проведение со сверстниками легкоатлетические упражнений и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

– организация и проведение игры с разной целевой направленностью;

– применение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный инвентарь и оборудование для проведения занятий по спортивным и подвижным играм (футбольные ворота, баскетбольные щиты, волейбольные стойки, волейбольная сетка, разметочные конусы,

гимнастические палки, гимнастические скамейки, козел , скакалки, эстафетные палочки, баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи)

2. Спортивный инвентарь и гимнастические снаряды для проведения занятий по гимнастике: обручи, скакалки, гимнастические скамейки, шведские стенки, канат для лазания, гимнастические маты, гимнастический козел.

3. Спортивный инвентарь для проведения занятий по легкой атлетике: теннисные мячи для метания, набивные мячи, стойки для прыжков в высоту, гимнастические маты, эстафетные палочки, секундомер, рулетка.

Информационно-методическое обеспечение: специализированная литература, иллюстрации, таблицы.

Кадровое обеспечение: учитель физкультуры, педагог дополнительного образования, образование высшее.

Учебный план программы 1 года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Инструктажи. Основы знаний	3	2	1	Опрос
2.	Легкая атлетика	5	1	4	Контрольные упражнения
3.	Футбол	5	1	4	Контрольные упражнения
4.	Баскетбол	6	2	4	Контрольные упражнения
5.	Волейбол	6	2	4	Контрольные упражнения
6.	Легкая атлетика	5	1	4	Контрольные упражнения
7.	Подведение итогов. Соревнования	4	-	4	Соревнования
Итого		34	9	25	

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение в программу. Инструктажи. Основы знаний.

Теория: Влияние спортивного многоборья на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила ТБ при занятиях спортивным многоборьем.

Практика: Подготовка информационных сообщений. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.

Форма контроля: Опрос.

2. Легкая атлетика.

Теория: Бег 1000 м. Стартовый разбег по сигналу, на прямой и на повороте. Ускорения; бег по повороту; финиш. Бег на время на дистанции 30. 60м. Бег на время на дистанции 100 м. Бег по пересечённой местности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Удары по мячу. Тренировочная игра. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Ведение и обводка. Отбор мяча. Ведение и обводка. Отбор мяча. Удары по мячу. Тренировочная игра.

Практика: Выполнение отдельных упражнений, комплексов упражнений, игры.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

3. Футбол.

Теория: Удары по мячу. Тренировочная игра. Ведение и обводка. Отбор мяча. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря. Ведение и обводка. Отбор мяча. Ведение и обводка. Отбор мяча. Удары по мячу. Тренировочная игра.

Практика: Выполнение отдельных упражнений, комплексов упражнений, игры.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

4. Баскетбол.

Теория: Перемещения и остановки. Учебная игра. Ловля и передача мяча. Учебная игра. Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Практика: Выполнение отдельных упражнений, комплексов упражнений, игры.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

5. Волейбол.

Теория: Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передачи мяча над собой через сетку.

Игровые упражнения типа 3:2, 3:3, 2:2 на укороченных площадках. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Практика: Выполнение отдельных упражнений, комплексов упражнений, игры.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

6. Легкая атлетика.

Теория: Скоростной бег 30 м. Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на выносливость. Метание теннисного мяча с места на дальность. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10. Прыжки с места.

Практика: Выполнение отдельных упражнений, комплексов упражнений, игры.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

7. Подведение итогов. Соревнования.

Форма контроля: Соревнования. Рефлексия

Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1.	Введение в программу. Инструктажи. Основы знаний	Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия слайды	Ноутбук	Опрос
2.	Легкая атлетика	Тренировка Лекция	Словесный, создание проблемных ситуаций	Видеофильм	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
3.	Футбол	Лекция	Словесный, создание проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
4.	Баскетбол	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия, видеофильмы	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
5.	Волейбол	Игра, тренировка Лекция	Словесный, наглядный. Приемы создания проблемных ситуаций	учебные наглядные пособия, видеофильмы, слайды	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
6.	Легкая атлетика	Тренировка Лекция	Словесный, наглядный	учебные наглядные пособия	Ноутбук Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
7.	Подведение итогов. Соревнования	Соревнования	Приемы создания проблемных ситуаций	Нормативы	Ноутбук Спортивный инвентарь	Соревнования. Рефлексия

Календарный график на 34 часа

Сентябрь			Октябрь					Ноябрь				Декабрь			
Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
9-15	16-22	23-30	1-6	7-13	14-20	21-27	28-31	1-10	11-17	18-24	25-30	1-8	9-15	16-22	23-31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3			8					12				16			

Январь				Февраль				Март				Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1-12	13-19	20-26	27-31	1-9	10-16	17-23	24-29	1-8	9-15	16-22	23-31	1-5	6-12	13-19	20-30	1-10	11-17	18-24	25-31
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
20				24				28				32				34			

Воспитательный компонент программы

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивное многоборье» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым учащимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности учащегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.
2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности учащихся.
3. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии учащихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом учащихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

– воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

– организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн;

– содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);

– публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание (фотовыставки, знакомство с наследием, участие в конкурсах духовно-нравственной направленности, тематические праздники, встречи с интересными людьми).

2. Формирование коммуникативной культуры (презентация, защита творческих и исследовательских работ внутри творческого объединения, организация совместных творческих проектов).

3. Гражданско-патриотическое воспитание (экскурсии, в том числе в онлайн формате, музейные экскурсии, беседы, дискуссии, викторины, занятия-игры, тематические праздники).

4. Воспитание семейных ценностей (проектные работы о семье, родословной, совместные работы детей и родителей, организация совместных мероприятий).

5. Положительное отношение к труду и творчеству (подбор материалов, изготовление макетов, оформление выставочных экспозиций).

6. Интеллектуальное воспитание (участие в конкурсах и играх различного уровня и направленности).

7. Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности (использование медиаресурсов, медиатехнологий, игровые формы занятий с задачей поиска необходимых сведений в информационных источниках).

8. Самоопределение и профессиональная ориентация (беседа, анкетирование, работа педагога-психолога).

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Участие в проведении Дня открытых дверей	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности объединений МБОУ Игринская СОШ №5	Сентябрь	Мероприятие с участием родителей
2	Игра-квест "Мы все разные, но мы вместе"	Знакомство и сплочение детей в коллективе, формирование коммуникативной культуры	Сентябрь	
3	Акция «Наша безопасность»	Формирование представления о безопасности дорожного движения.	Октябрь	
4	Всероссийский урок безопасности в сети Интернет	Привитие правил ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде,	Октябрь	
5	Всероссийская акция «Час кода».	Повышения престижности ИТ-специальностей в глазах молодёжи.	Ноябрь	
6	Новогоднее представление	Формирование умения взаимодействовать в коллективе, создание благоприятной атмосферы в объединении.	Декабрь	Мероприятие с участием родителей
7	Всероссийская образовательная акция «Урок цифры»	Привитие нравственных норм при работе и общении в сети интернет, основ кибербезопасности, развитие познавательного интереса к информационной культуре.	Январь	
8	Информационный час «Горячие точки. Вчера и сегодня»	Воспитание чувство патриотизма и интернационализма у учащихся.	Февраль	
9	Интеллектуальная битва «IT-КВИЗ»	Повышение интереса обучающихся к изучению информатики. Формирование умения работать в команде.	Март	
10	Челлендж #ЗдоровыеПривычки	Ориентация учащихся на позицию признания ценности здоровья. Воспитание потребности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к здоровью.	Апрель	
11	Анкетирование «Мой выбор»	Формированию профессионального самоопределения в соответствии с желаниями, способностями, индивидуальными особенностями	Апрель	
12	Урок Памяти. Участие в акции "Окна Победы" и интернет-акции "Помним! Гордимся!"	Воспитание чувства патриотизма и ответственности за свою Родину, гордости за подвиг нашего народа в Великой Отечественной войне. Формирование общности интересов обучающихся и их семей.	Май	Мероприятие с участием родителей
13	Участие в итоговом мероприятии	Повышение мотивации обучающихся к активной общественной позиции;	Май	Мероприятие с участием

"Звёздный дождь"	стремления их к учебной и творческой деятельности. Привлечение родительской общественности к деятельности учреждения и повышение престижа объединения.		родителей
------------------	--	--	-----------

Контрольно – измерительные материалы

Критерии для проверки усвоения темы занятия

Наименование раздела программы	Тема занятия	Элементы занятия
Легкая атлетика	Бег 1000 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Стартовый разбег по сигналу, на прямой и на повороте.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.
	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
	Бег на время на дистанции 30. 60м.	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
	Бег на время на дистанции 100м	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
	Бег по пересечённой местности	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
	Бег на короткие дистанции	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
	Эстафетный бег	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
	Прыжки в длину с разбега.	Уметь; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две согнутые ноги. Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений.
Футбол	Удары по мячу. Тренировочная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации

	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Удары по мячу. Тренировочная игра	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
Баскетбол	Перемещения и остановки. Учебная игра	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
	Ведение без сопротивления ведущей и неведущей рукой	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий
Волейбол	Стойки игрока. Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
	Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
	Передачи мяча над собой. Передачи мяча над собой через сетку.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
	Игровые упражнения типа 3:2, 3:3, 2:2 на укороченных площадках	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.
	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча
	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0)	Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.
Лёгкая атлетика	Скоростной бег 30м. Бег на результат 60м	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Бег на выносливость	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин.); чередовать ходьбу с бегом.

	Метание теннисного мяча с места на дальность	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений и комбинаций.
	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10	Уметь; правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две согнутые ноги. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.
	Прыжки с места	Осваивать технику прыжковых упражнений.

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «Физическая культура»

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
 - а) в V в. до н.э.;
 - б) в 776 г. до н.э.;
 - в) в I в. н.э.;
 - г) в 394 г. н.э.
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
 - а) жителей Олимпии;
 - б) участников Олимпийских игр;
 - в) победителей Олимпийских игр;
 - г) судей Олимпийских игр.
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
 - а) в 1894 г.;
 - б) в 1896 г.;
 - в) в 1900 г.;
 - г) в 1904 г.
4. Основоположителем современных Олимпийских игр является:
 - а) Деметриус Викелас;
 - б) А.Д. Бутовский;
 - в) Пьер де Кубертен;
 - г) Жан-Жак Руссо.
5. Девиз Олимпийских игр:
 - а) «Спорт, спорт, спорт!»;
 - б) «О спорт! Ты – мир!»;
 - в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
 - г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
 - а) положение об Олимпийских играх;
 - б) программу Олимпийских игр;
 - в) свод законов об Олимпийском движении;
 - г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует...

- а) охлаждать
- б) нагревать
- в) покрыть йодной сеткой
- г) потереть, массировать

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

11. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12. Осанкой принято называть ...

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- б) привычную позу человека в вертикальном положении
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- г) силуэт человека.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз;

г) бактериоз.

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких;

в) силы воли;

г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

в) скоростно-силовыми;

г) групповыми.

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

а) исходного положения;

б) основ техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции;

б) на средние дистанции;

в) на длинные дистанции;

г) кроссы.

21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;

б) ловкость;

в) быстроту;

г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

а) стипль-чез;

б) марш-бросок;

в) кросс;

г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

а) кеды;

б) пуанты;

в) чешки;

г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от ...

- а) состояния окружающей среды
- б) деятельности учреждений здравоохранения
- в) наследственности
- г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся ...

- а) переоценивают свои возможности
- б) следуют указаниям преподавателя
- в) владеют навыками выполнения движения
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

30. Остановка для отдыха в походе называется:

- а) стоянка;
- б) ночлег;
- в) причал;
- г) привал.

Правильные ответы

1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – а; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – б; 13 – в; 14 – а; 15 – а; 16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – г; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 – б; 30 – г

Нормативы для контрольных упражнений учащихся 15 – 16 лет

Упражнения, младшая группа	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0

Бег 30 м, с	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 м, с	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2.000 метров, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на перекладине	11	9	6			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	45	35	40	35	26
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Упражнения, старшая группа	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	65	60	50	75	70	60

Контрольное упражнение	Содержание контрольного упражнения
Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги Развитие быстроты	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.

Бег 60-100м с низкого старта. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги. Скоростно-силовые качества	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.
Бег на средние дистанции 300-500м Метание м/м в цель. Скоростно-силовые качества	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикаль. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
Бег 2000м. Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
Кроссовый бег 10-15-20 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
Прыжки в высоту. Скоростно силовые качества. Развитие координации	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
Эстафетный бег Развитие быстроты. Прыжки в высоту	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
Кроссовый бег 20-25-30. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно силовые качества	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.

Н/старт стартовый разгон Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
Эстафетный бег. Прыжки в высоту. Развитие выносливости	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.
Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжки в длину согнув ноги	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
Эстафетный бег. Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.
Бег 2000-3000м Метание м/м, гранаты на дальность.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б

Тест "Оказание первой помощи"

1.Признаки артериального кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. очень темный цвет крови
2. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей
3. большое кровавое пятно на одежде или лужа крови возле пострадавшего
4. над раной образуется валик из вытекающей крови
5. кровь пассивно стекает из раны

2.Каким образом проводится сердечно-легочная реанимация пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 30 надавливаний на грудину, затем 2 вдоха методом «Рот ко рту»

2. Искусственная вентиляция легких и давление руками на грудину пострадавшего: вначале 1 вдох методом «Рот ко рту», затем 15 надавливаний на грудину

3. Давление руками на грудину пострадавшего и искусственная вентиляция легких: вначале 5 надавливаний на грудину, затем 1 вдох методом «Рот ко рту»

3. Вторым действием (вторым этапом) при оказании первой помощи является:

Выберите один ответ:

1. Предотвращение возможных осложнений

2. Устранение состояния, угрожающего жизни и здоровью пострадавшего

3. Правильная транспортировка пострадавшего

4. Признаки венозного кровотечения

Выберите один или несколько ответов:

1. кровь пассивно стекает из раны

2. над раной образуется валик из вытекающей крови

3. очень темный цвет крови

4. алая кровь из раны вытекает фонтанирующей струей

5. По каким признакам судят о наличии внутреннего кровотечения?

Выберите один ответ:

1. Цвет кожных покровов, уровень артериального давления, сознание

2. Пульс, высокая температура, судороги.

3. Резкая боль, появление припухлости, потеря сознания

6. Кто может оказывать первую помощь пострадавшему ребенку?

Выберите один ответ:

1. только медицинский работник

2. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком

3. любой человек, который оказался рядом с пострадавшим ребенком, при наличии специальной подготовки и (или) навыков

7. Разрешено ли давать пострадавшему лекарственные средства при оказании ему первой помощи?

Выберите один ответ:

1. Разрешено

2. Запрещено

3. Разрешено в случае крайней необходимости

8. Куда накладывается кровоостанавливающий жгут на конечность при кровотечении?

Выберите один ответ:

1. Непосредственно на рану.

2. Ниже раны на 4-6 см.

3. Выше раны на 4-6 см.

9. При открытом переломе конечностей, сопровождающимся артериальным кровотечением, оказание первой помощи начинается:

Выберите один ответ:

1. С наложения импровизированной шины

2. С наложения жгута выше раны на месте перелома

3. С наложения давящей повязки

10. Как оказывается первая помощь при переломах конечностей, если отсутствуют подручные средства для их изготовления?

Выберите один ответ:

1. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности плотно прижимают друг к другу и прибинтовывают.

2. Верхнюю конечность, вытянутую вдоль тела, прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, проложив между ними мягкую ткань.

3. Верхнюю конечность, согнутую в локте, подвешивают на косынке и прибинтовывают к туловищу. Нижние конечности прибинтовывают друг к другу, обязательно проложив между ними мягкую ткань.

11. Какие из перечисленных мероприятий относятся к оказанию первой помощи?

Выберите один или несколько ответов:

1. восстановление и поддержание проходимости дыхательных путей
2. применение лекарственных препаратов
3. выявление признаков травм, отравлений и других состояний, угрожающих жизни и здоровью
4. передача пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи
5. сердечно-легочная реанимация
6. определение признаков жизни у пострадавшего ребенка
7. придание оптимального положения телу
8. контроль состояния и оказание психологической поддержки
9. временная остановка наружного кровотечения
10. оценка обстановки и создание безопасных условий для оказания первой помощи

11. вызов скорой медицинской помощи

12. В каком порядке проводятся мероприятия первой помощи при ранении?

Выберите один ответ:

1. Остановка кровотечения, наложение повязки
2. Обеззараживание раны, наложение повязки, остановка кровотечения
3. Остановка кровотечения, обеззараживание раны, наложение повязки

13. О каких травмах у пострадавшего может свидетельствовать поза «лягушки» (ноги согнуты в коленях и разведены, а стопы развернуты подошвами друг к другу) и какую первую помощь необходимо при этом оказать?

Выберите один ответ:

1. У пострадавшего могут быть переломы костей голени и нижней трети бедра. При первой помощи наложить шины только на травмированную ногу от голеностопного до коленного сустава, не вытягивая ногу.

2. У пострадавшего могут быть ушиб брюшной стенки, перелом лодыжки, перелом костей стопы. При первой помощи вытянуть ноги, наложить шины на обе ноги от голеностопного сустава до подмышки.

3. У пострадавшего могут быть переломы шейки бедра, костей таза, перелом позвоночника, повреждение внутренних органов малого таза, внутреннее кровотечение. Позу ему не менять, ноги не вытягивать, шины не накладывать. При первой помощи подложить под колени валик из мягкой ткани, к животу по возможности приложить холод.

14. В какой последовательности следует осматривать ребенка при его травмировании?

Выберите один ответ:

1. конечности, область таза и живот, грудная клетка, шея, голова
2. голова, шея, грудная клетка, живот и область таза, конечности
3. грудная клетка, живот и область таза, голова, шея, конечности

15. В чем заключается первая помощь пострадавшему, находящемуся в сознании, при повреждении позвоночника?

Выберите один ответ:

1. Пострадавшему, лежащему на спине, подложить под шею валик из одежды и приподнять ноги

2. Лежащего пострадавшего не перемещать. Следует наложить ему на шею импровизированную шейную шину, не изменяя положения шеи и тела

3. Уложить пострадавшего на бок

16. Когда должен применяться непрямой массаж сердца?

Выберите один ответ:

1. при кровотечении

2. при применении искусственного дыхания

3. после освобождения пострадавшего от опасного фактора

4. при повышении артериального давления

5. при отсутствии пульса

17. Что делать, если ребенок получил ожог пламенем, кипятком или паром?

Выберите один или несколько ответов:

1. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим охлаждать место ожога холодной проточной водой не менее 20 минут

2. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком и одновременно с этим приложить холодный предмет к месту ожога, предварительно обернув его куском ткани

3. вызвать скорую медицинскую помощь, до ее приезда наблюдать за ребенком

18. Как проверить наличие дыхания у ребенка при внезапной потере сознания?

Выберите один ответ:

1. в течение 10 секунд внимательно смотреть на его грудную клетку

2. наклониться к ребенку, приложить ухо к его грудной клетке и в течение 10 секунд прислушиваться

3. запрокинуть голову ребенка, поднять подбородок, в течение 10 секунд прислушиваться, пытаться ощутить дыхание ребенка на своей щеке, увидеть дыхательные движения его грудной клетки

19. Как следует уложить пострадавшего при потере им сознания и наличии пульса на сонной артерии для оказания первой помощи?

Выберите один ответ:

1. На спину с вытянутыми ногами

2. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на живот, чтобы вызвать рвотный рефлекс

3. Чтобы пострадавший не мог погибнуть от удушья в результате западания языка, его следует положить на бок так, чтобы согнутые колени опирались о землю, а верхняя рука находилась под щекой

4. На спину с подложенным под голову валиком

20. Признаки обморока

Выберите один или несколько ответов:

1. потере сознания предшествуют резкая слабость, головокружение, звон в ушах и потемнение в глазах

2. кратковременная потеря сознания (не более 3-4 мин)

3. потеря чувствительности

4. потеря сознания более 6 мин

21. Как проверить признаки сознания у ребенка?

Выберите один ответ:

1. аккуратно потормозить за плечи и громко спросить «Что случилось?»

2. поводить перед ребенком каким-нибудь предметом и понаблюдать за движением его глаз

3. спросить у ребенка, как его зовут

22. В каком объеме проводятся мероприятия при прекращении сердечной деятельности и дыхания у пострадавшего?

Выберите один ответ:

1. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких) и НМС (непрямого массажа сердца).
2. Освобождение дыхательных путей, проведение ИВЛ (искусственной вентиляции легких)
3. Проведение НМС (непрямого массажа сердца)

Список литературы для педагога

1. «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск, 2004 г.
2. «Игры в тренировке баскетболистов», Санкт-Петербург, 2009 г.
3. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». - М. 2017 г.
4. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». - М. 2017 г.
5. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, «Баскетбол». - М. «Просвещение», 2013 г.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». - М. 2017 г.
7. Журналы «Физкультура в школе».
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М. Просвещение, 2010 г.
9. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». - М. 2017 г.
10. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». - М. 2017 г.
11. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011 г.
12. Программа образовательная «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов, 2014 г.
13. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». - М. 2017 г.
- 14.

Список литературы для учащихся

1. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПб ГАФК, 1996 г. - 47 с.
2. Былеева Л. В., Коротков И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990 г.
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте» - М: ФиС, 1977 г.
4. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969 г.
5. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. – 280 с.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». - М. 2017 г.
7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». - М. 2017 г.

Интернет - ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>