

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Северное управление министерства образования Самарской области

ГБОУ СОШ с. Сиделькино

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Федотова И.Ф.

Протокол №5 от «25»
июня 2025 г.

Щербакова О.В.
«14» августа 2025 г.

Калмыкова О.Н.

Приказ от 47-од «29»
августа 2025 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Школьный спортивный клуб. Баскетбол. Волейбол

5-9 классы

с. Сиделькино

2025

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол. Волейбол» предназначена для учащихся 5-9 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Баскетбол. Волейбол» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО, на основе примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

На проведение секционных занятий отводится в 5-9 классах по 2 часа в неделю на секцию по баскетболу и волейболу.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения секций спортивные игры по баскетболу и волейболу

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью,

накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее тело, сложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура передвижения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения секций спортивные игры по баскетболу и волейболу

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение единого диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения секций спортивные игры по баскетболу и волейболу

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творческих применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного материала секционных занятий, учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной

работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

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.

Формы занятий: игра, беседа, видеоуроки по баскетболу, соревнования в зачет школьной спартакиады.

Виды деятельности: познавательная, конструктивная, спортивные игры.

Формы подведения итогов – сдача нормативов по ОФП, СФП, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Занятия проводятся в спортивном зале ГБОУООШ с. Романовка».

Формы проведения занятия и виды деятельности

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста или волейболиста: техникой, тактикой или физической.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Содержание изучаемого курса.

ВОЛЕЙБОЛ**I Вводная часть**

Беседа по технике безопасности в занятиях. Теория.

II Методы обучения и тренировки.

Методы, применяемые в процессе обучения игре, удобнее рассматривать применительно к каждому этапу обучения.

Первый этап — ознакомление с разучиваемым приемом. Здесь используют рассказ, показ и объяснение.

Второй этап — изучение приема в упрощенных условиях.

Третий этап — изучение приема или действия в усложненных условиях. Игровые и соревновательные методы, круговая тренировка.

Четвертый этап — предполагает закрепление приема (действия) в игре.

III Техническая подготовка

- Передвижения, шагом, бегом, приставными шагами, скаком, прыжками, падениями, сочетание способов передвижений с выполнением приемов нападения и защиты.
- Передачи: двумя сверху в опоре; двумя сверху послепередвижения; двумя сверху назад (за

голову)вопоре;двумясверхувпрыжке;двумясверхуназад(заголову)впрыжке;одной сверху над собой в прыжке; чередование способов передач.

3. Прием:двумяснизустояна месте;двумяснизус выпадом

4. Прием-передачи: мячей, летящих с медленной скоростью

5. Подачи: нижняя прямая; верхняя прямая без вращения; верхняя боковая с вращением; верхняя боковая без вращения; чередование способов подач.

6. Отбивания, нападающие и атакующие удары

IV Тактическая подготовка

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения передач, подач, приема, отбивания. Нападающих и атакующих ударов, блокирования, страховки в зависимости от ситуации. Выбор способов отбивания мяча через сетку, передач, подач.

V Обучение передвижениям

Передвижения включают ходьбу, бег, бег приставными шагами в стороны, спиной вперед, остановки в шаге, двойном шаге, скачке. Некоторые передвижения органически входят в технические приемы: разбег и прыжок в атакующем ударе и блокировании, падения при приеме мяча и т. д.

VI Обучение передачам мяча

Общеразвивающие упражнения: Сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Стоя у стены одновременное и попеременное отталкивание ладонями и пальцами рук и т.д.

Подготовительные упражнения: Передачи между партнерами. Передачи над собой. Передачи через сетку. Передачи с изменениями расстояния. Передачи в прыжке. Передачи в тройках и т.д.

VII Обучение приему мяча Прием снизу двумя руками

Общеразвивающие упражнения. В исходном положении руки вперед, движения прямыми руками в горизонтальном и вертикальном направлении. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны - вверх с сопротивлением партнера и т.д.

Подготовительные упражнения. Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх, стоя на месте и в выпаде вперед и т.д.

VIII Обучение подачам мяча

Общеразвивающие упражнения: Попеременное пружинистое отведение прямых рук назад из исходного положения — одна рука вверху. Большие круги руками вперед-назад. То же, но в лицевой плоскости. То же, но в исходном положении и наклон вперед «Мельница». Подвижная игра «Перестрелка». Команды по 6—10 человек располагаются на площадке. У каждой команды по одному - два баскетбольных или футбольных мяча. Задача: используя любой способ броска мяча (желательно одной рукой снизу из-заголовы), перебросить его через

сетку команде соперника. Побеждает команда, на площадке которой не будет ни одного мяча и т.д.

Подготовительные упражнения: Броски набивного мяча весом 1 кг одной рукой снизу, сверху, сверхубокомвперед-вверх. То же, но толчки набивного мяча из исходного положения для того или иного способа подачи, толчки выполняются одной рукой без предварительного замаха. Броски набивного мяча через сетку и т.д.

IX Обучение атакующим ударам

Общеразвивающие упражнения Выполнение атакующих ударов требует атлетической подготовки, хорошего развития силы, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Общеразвивающие упражнения выполняются без предметов, с набивными мячами, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке, снарядах массового типа и др.

Подготовительные упражнения Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой. Упражнения для развития прыгучести. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Атакующие удары через сетку по мячу и т.д.

X Обучение блокированию

Блокирование — самый эффективный прием защиты, но и самый сложный технический прием игры в волейболе.

Общеразвивающие упражнения Основная направленность упражнений такая же, как и при атакующих ударах. Особое значение имеют упражнения с заданием касаться предметов руками в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног после различных перемещений.

Подготовительные упражнения Главной задачей упражнений специальной направленности будет развитие прыгучести и координации движений в без опорном положении с поднятыми вверх руками. Отсюда все упражнения, рекомендованные для освоения атакующего удара, будут полезны при изучении блокирования. Имитация блокирования в прыжке с места и после передвижения приставными шагами в стороны.

XI Обучение тактике

Тактическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов в сложной игровой обстановке с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности волейболистов в игре для достижения успеха. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентировки, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т. д. Обучение следует построить так, чтобы в игре проявилось единство техники и тактики. Например, учащиеся, выполняя передачу, следят за действиями партнера: в зависимости от характера обусловленных сигналов надо выполнить передачу по низкой, средней или высокой траектории.

БАСКЕТБОЛ

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски).

I Вводная часть

Беседа по технике безопасности в занятиях. Теория. II

Методы обучения и тренировки.

Используемые на уроках баскетбола методы можно разделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные и 3) практические.

1) Словесный метод относится: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

2) Наглядные методы многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся.

К ним, прежде всего, относится *показ упражнений* или *их элементов* учителем или наиболее подготовленными учениками.

3) Практические методы базируются на активной двигательной деятельности занимающихся.

Упражнения предполагают многоократное повторение движений для владения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся.

III Техническая подготовка

1) обучение стойкам и передвижениям;

2) обучение технике владения мячом в нападении;

3) обучение технике противодействия владения мячом в защите;

4) обучение игровым действиям (сочетанию приемов) в нападении и контрудействиях в защите.

IV Тактическая подготовка

По направленности деятельности выделяют два раздела: тактику нападения и защиты. По особенностям организации каждый раздел подразделяют на группы действий: индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальные действия — это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Групповые действия — это взаимодействия двух или трех игроков в рамках выполнения командной задачи.

Командные действия подразумевают взаимодействия всех игроков команды, направленные на решение задач ведения игры.

V Обучение передвижениям

1) К передвижениям в нападении относятся ходьба, прыжки, бег, остановки, повороты.

Ходьбой в основном пользуются в непродолжительные по времени игровые паузы. Прыжки в нападении являются, главным образом, элементами других приемов техники: в прыжке осуществляют ловлю и передачи мяча, броски, взятие отскока и добивание мяча в корзину. В игре нападающий преимущественно передвигается *специфическим бегом баскетболиста*, для которого характерна упругая постановка ног с полной стопы. Повороты предназначены для маневрирования нападающего, стоя на месте, с целью ухода от защитника или укрывания мяча от выбивания. Они выполняются без мяча или с мячом, на месте и в движении.

2) Характер и направление передвижений в защите преимущественно зависят от действий нападающего.

Ходьбу и медленный бег применяют, противодействуя пассивной игре нападающего; *бег спиной вперед* — при переходе от нападения к защите; *рывки* — при стремительной атаке соперника или для максимально быстрого восстановления защитных позиций, а также при перехватах мяча. Перечисленные способы передвижений защитник *чередует с остановками и поворотами*, совершаемыми по ситуации. *Прыжки толчком одной или двумя ногами* используются при попытках воспрепятствовать броскам мяча соперника либо для овладения мячом при перехватах и борьбе за отскок на щите. Специфическими в арсенале техники защитника являются *передвижения приставными шагами* и так называемый *скрестный шаг-скачок*.

VI Обучение техникой владения мяча

Ловля мяча

1. Объяснение и показ.

2. Имитация приема перекладыванием мяча из рук одногозанимающегося в руки другого.

3. Индивидуальные упражнения:

а) ловля мяча, подброшенного вверх над собой: на месте и в прыжке;

б) тоже, но поймать мяч после его отскока от пола, изменяя момент обхвата мяча: на уровне пояса, колен или пола;

в) тоже, что в упр. а, но различными п.п.: стоя на коленях, сидя, лежа и т.п.;

г) ловля мяча, брошенного в стену на различной высоте после его отскока;

д) тоже, что в упр. а, б, г, но с сочетанием различными двигательными действиями после выпуска мяча, например: присесть — встать, повернуться на 90 — 360° прыжком, кувырок вперед или назад и т. п.

4. Упражнения ловли мяча, посланных партнером:

- ловля мяча, посланного партнером на встречу на весной траектории в заранее

поставленныеекисти;

- тоже, но партнер набрасывает мяч, изменяя высоту его полета: над головой, на уровне головы, груди, пояса и т.д.;
- тоже, но ловлю осуществлять с шагом на встречу мячу;
- ловля катящегося от партнера мяча;
- ловля мяча, летящего сбоку и поступающего сзади - сбоку.

5. Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.

6. Ловля мяча наместе с вышагиванием в условиях пассивного сопротивления условного защитника.

7. Выполнение разновидностей приема в эстафетах и подвижных играх типа: «Гонка мячей по кругу», «Передай мяч и садись», «Мяч ловцу» и т. п.

Передачи мяча

Передача мяча — прием техники владения мячом, спомощью которого партнеры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском.

- двумя руками от груди;
- одной рукой от плеча;
- двумя руками от головы (сверху);
- одной рукой от головы (сверху);
- одной рукой сбоку;
- одной рукой над головой (крюком);
- двумя и одной рукой снизу;
- скрытыми передачами: под рукой, над плечом, из-за спины.

Разновидности скрытых передач изучают при углубленных занятиях баскетболом на этапе спортивной специализации, так как их освоение требует от занимающихся владения основами техники игры уже на достаточно хорошем уровне.

Обучение передачам мяча на месте.

1. Объяснение и показ.

2. Имитация изучаемого способа передачи без мяча по разделению с зеркальным возвращением в и. п.

3. Имитация передачи-ловли мяча в парах перекладыванием мяча из рук одного игрока в руки другого.

4. Индивидуально выполнение изучаемого способа передачи мяча в стену.

5. Передача мяча изучаемым способом в цель — за ранее установленные руки партнера.

6. То же, что в упр. 2 — 5, но с вышагиванием сзади стоящей, но не опорной ногой.

7. Передача мяча в парах с вышагиванием, изменяя дистанцию и траекторию полета мяча.

8. То же, но с последующим выполнением разнообразных двигательных действий (например, послевыполнения передачи прыжоктолчком двумя ногами спортом на 360° — ловля мяча от партнера и т.д.).

9. Передачи мяча изучаемым способом в парах различных поз.: стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на животе и т.п.

10. То же, но изменяя поз. послевыполнения каждой передачи в серии передач.

11. Передачи мяча в положении сидя с одновременным выполнением разнообразных движений ногами (например, поочередное сгибание — разгибание ног, как при езде на велосипеде; непрерывное сведение — разведение прямых ног, скрестное движение ногами — «ножницы» и т.п.).

12. Чередование изученных способов передач мяча в ответ на звуковые и зрительные сигналы педагога или партнера.

13. Передачи мяча партнеру через «слабые зоны» защитной стойки условного соперника: над плечом, над головой, под рукой и т.п.

14. То же, но с сочетанием с обманом движений мячом.

15. То же, но с сочетанием спортивных приемов на месте.

16. Передачи мяча на месте в различных построениях: во встречных колоннах, в шеренгах, треугольнике, квадрате, круге и т.п. — с последующим передвижением вслед за мячом.

17. То же, но с последующим передвижением в сторону от направления выполненной передачи (например, при построении в треугольнике: передача в одну его вершину, передвижение в другую).

18. Разновидности передач на месте, преодолевая пассивное сопротивление условного защитника, в сочетании с последующим финтом и уходом от него.

19. Передача мяча с места движущемуся партнеру: на ориентир (разметка площадки, поднятая рука и т.п.) или по его звуковому сигналу.

20. То же, но произвольно меняя момент передачи мяча.

21. Выполнение разновидностей передач в условиях регламентированного противодействия одного или нескольких защитников в ситуациях численного превосходства нападающих: $2 \times 1, 3 \times 1, 3 \times 2$ и т.п.

22. То же, но подвижных играх, таких, как «Недавай мяч водящему», «Мяч в центр», «Подвижная цель», «10 передач» и т.п.

Направленное сочетание разновидностей передач с другими техническими приемами (по мере освоения техники игры) в условиях игрового противоборства

Обучение в стречных передачах мяча в движении.

1. Объяснение и показ.

2. Выполнение изучаемого способа передачи мяча в движении неподвижно стоящему игроку после двухшажного разбега с места, снимая мяч с кисти руки партнера, вытянутой в сторону;

3. Тоже, но снимая мяч послепередвижения ходьбой, а затем бегом.

4. Тоже, но партнер приближении игрока, выполняющего

« прием, слегка подбрасывают мяч вертикально вверх. 5. Выполнение ловли-передачи в движении, направляя мяч неподвижно стоящему партнеру: мяч набрасывается набегающему игроку в заранее указанную точку площадки, обозначенную линией разметки, набивным мячом и т. п.

6. То же, но после встречной передачи партнера с отскоком от пола, выполненной с места по звуковому сигналу набегающего игрока.

7. Тоже, но после встречной передачи партнера на весной, а затем по прямой траектории.

8. То же, что в упр. би 7, но изменяя момент передачи мяча набегающему игроку и траекторию его полета.

9. Выполнение изучаемого приема в целом при движении, занимающихся из встречных колонн:

- передачи с отскоком от пола в прямом движении, перемещении игроков;
- передачи по прямой траектории в прямом движении, перемещении игроков.

10. То же, но по стоянновары и руяя скоростями в прямых движениях.

11. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения до или после выполнения приема: перемещения змейкой осуществляются между переносными стойками, набивными мячами или неподвижно стоящими игроками.

12. То же, что в упр. 9, но со сменой направления движения после передачи мяча при различных построениях занимающихся: в трех или четырех колоннах.

13. Выполнение разновидностей встречных передач мяча в движении в эстафетах и подвижных играх «Охота с мячом», «Запятной мячом», «Салки и мяч» и т. п.

Ведение мяча

Ведение мяча — прием техники нападения, позволяющий баскетболисту маневрировать с мячом по площадке большими и быстрыми движениями в различных направлениях.

Обучение ведению мяча.

1. Объяснение и показ.

2. Высокое ведение на месте поочередно правой и левой рукой в стойке с выставленной вперед ногой.

3. Низкое ведение в положении сидя на стуле и в стойке нападающего на сильно согнутых ногах.

4. Ведение на месте с различной высотой отскока.

5. Ведение на месте в параллельной стойке с переводом мяча с руки на руку перед собой.

6. Ведение на месте с элементами конглигирования:

- чередуя и. п.: сидя, лежа, стоя в выпаде, в широкой стойке, на одном или на двух коленях и т. п.;

- спереводоммечасрукинаруку: подногой, между ног, за спиной;
- с осменой направления движения мяча: покругувокруг ногили ног, по «восьмерке» и т.п.

П.

7. Низкое ведение на месте спортивного вращения мяча вокруг своей оси: правой рукой — против часовой стрелки, левой — по часовой стрелке.
8. Высокое ведение в движении по прямой: одной другой рукой.
9. То же, но с переходом на низкое ведение на отдельных отрезках дистанции.
10. То же, что в упр. 8, но с изменением высоты отскока по зрительному сигналу педагога или партнера.
11. То же, что в упр. 8, но с переводом мяча с одной руки на другую перед собой по звуковым или зрительным сигналам.
12. То же, что в упр. 8, но после обыгрывания условного защитника вышагиванием, скрестным шагом или поворотом в начале ведения.
13. Высокое ведение в заданном коридоре с изменением направления движения переводом мяча с руки на руку перед собой: «зигзаг» — 2 — 3 удара правой рукой с перемещением в право-вперед, перевод мяча на левую руку; 2 — 3 удара левой рукой с перемещением влево — вперед, перевод мяча на правую руку и т.д.
14. Низкое ведение в движении при пассивном сопротивлении отступающего приставными шагами в защитной стойке условного соперника.
15. То же, но с обыгрыванием защитника в движении переводом мяча перед собой в указанных точках площадки.
16. То же, но с позиционным сигналом партнера или педагога.
17. Чередование высокого и низкого ведения в движении с изменением его направления: по разметке площадки, с обводкой переносных стоек, стульев или набивных мячей («змейкой»), гимнастических скамеек, обрущей и т.п.
18. То же, но в сочетании с выполнением различных заданий, требующих переключения зрительного анализатора (например, обводка круга и полукругов разметки баскетбольной площадки с подсчетом разноцветных кеглей или геометрических фигур разной формы или цвета, находящихся внутри их, и т.п.).
19. «Длинное» ведение: преодоление заданных отрезков площадки с указанным количеством касаний мяча (например, дойти от центральной линии до корзины в три отскока мяча).
20. Чередование высокого и низкого ведения с изменением скорости передвижения позиционным сигналом партнера или по ориентирам.
21. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
22. Обыгрывание пассивного защитника по ходу ведения за счет изменения скорости передвижения — «рваного» ритма.
23. «Зигзаг» в коридоре в условиях пассивного противодействия защитника.

24. Вариативное выполнение приема в сочетании с обманными движениями (финтами) для обыгрывания пассивного защитника в начале или по ходу ведения.

25. Выполнение высокого и низкого ведения по прямой, с изменением направления скорости передвижения в эстафетах и подвижных играх, таких, как «Гонки с мячами», «Пятнашки с ведением».

26. Выполнение разновидностей ведения на ограниченных участках площадки, преодолевая активное противодействие защитника.

27. Выполнение разновидностей приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Броски мяча

Броски мяча в корзину относятся к наиболее значимым приемам игры в баскетбол, так как являются конечной целью атакующих действий игроков и их эффективность определяет в итоге результат игры.

Точность броска в корзину обуславливается многими факторами:

- рациональной техникой;
 - тонким дифференцированием мышечных усилий: правильным чередованием напряжения и расслабления мышц;
 - четкой согласованностью движений рук, туловища и ног;
 - силой и подвижностью кистей;
 - стабильностью движений и управляемостью ими в зависимости от условий выполнения;
- психологической устойчивостью, уверенностью в себе;
 - оптимальной траекторией и вращением мяча, сообщаемым ему завершающим усилием пальцев и др.

При обучении броскам необходимо учитывать, что **направление вращения мяча** диктуется расстоянием и расположением игрока относительно корзины, а также степенью противодействия со стороны защитника.

Существует несколько разновидностей выполнения бросков. Их название определяется рядом критериев:

- количеством рук, участвующих в броске: двумя или одной рукой;
- расположением мяча в начальный момент выполненного броскового движения: от головы (сверху), над головой, от плеча, от груди, снизу);
- отношением копоре: с места, в прыжке;
- характером предшествующего броску двигательного действия: в движении (после вы шагивания или после получения мяча от партнера), после ведения мяча (проход-бросок).
- Важной отправной точкой для организации процесса обучения является утверждение о том, что **броски в близи корзины надо выполнять уверенно, выполнять как правой, так и левой рукой, а со средних и дальних дистанций — сильнейшей.**

- Обучениедистанционнымброскамсместа.

1. Объяснение показ.

2. Имитация изучаемого способа броска без мяча по разделениям в сочетании с воспроизведением элементов техники в обратной последовательности.
3. Воспроизведение завершающего момента выпуска мяча: перекатывание мяча («щелчок») на тыльную поверхность кистей обеих рук или кисти рабочей руки.
4. Многократное выполнение выпуска мяча вверх над собой из различных поз: стоя в стойке нападающего, сидя на стуле или на полу, стоя на коленях, лежа на спине.
5. Выполнение передачи-броска изучаемым способом по средней и высокой траектории на ориентир: поднятые вверх руки партнера, цель на стене, горизонтально натянутый шнур и т.п.
6. Выполнение изучаемого способа броска в корзину с близкой дистанции под углом 30—45° к щиту: бросок с отскоком от щита.
7. То же, но располагаясь прямо перед щитом: «чистый» бросок без использования отскока от щита.
8. То же, что в п. 7, но чередуя броски под разными углами по отношению к щиту.
9. Штрафные броски изучаемым способом.
10. Чередование дистанционных бросков изучаемым способом с различного расстояния до корзины.
11. То же, но при пассивном сопротивлении условного защитника.
12. Выполнение бросков изучаемым способом с различных дистанций в личном соревновании на:
- количество попаданий в серию бросков с однотипными точками;
 - количество двойных (2 подряд) или тройных (3 подряд) попаданий в серии бросков;
 - максимальное количество бросков без промаха;
 - быстроту достижения заданного количества попаданий;
 - быстроту достижения заданного количества двойных или тройных попаданий;
 - результативность бросков с «заказанных» попаданиями соперника точек: после каждого точного броска необходимо повторить результативное действие соперника с той же точки и тем же способом, невыполнение «заказа» (промах) приносит штрафное очко;
 - количество всех точных бросков либо двойных или тройных попаданий за определенный отрезок времени;
 - лучшую разность между результативными и неточными бросками в серии или в заданный отрезок времени: за каждое попадание начисляется 2 очка, за каждый промах вычитается 1 очко;
 - выполнение модельных показателей результативности: каждому снайперу-сопернику задается индивидуальный уровень точности бросков, достижение которого приносит победу в состязании.

13. Тоже, новкомандныхсоревнованияхнарезультативностьбросков.
 14. Выполнение разновидностей приема с места в сочетании с последующими двигательными действиями между бросками: выполнением акробатических элементов (приседаний, кувырков, переворотов в сторону и т.п.) и дальнейшим перемещением на другую точку для очередного броска; челночными рывками между указанными точками; передвижением на подбор мяча и овладением отскоком и т.п.
 15. Тоже, но вличныхкомандныхсоревнованияхнаточностьбросков.
 16. Сочетание разновидностей бросков с места с другими игровыми приемами нападения, предшествующими им: остановками, поворотами, фингами, ловлей и передачей мяча, ведением (по мере освоения техники игры).
- Обучение броску одной рукой сверху(от плеча, от головы)в движении.**
1. Объяснение и показ.
 2. Выполнение прыжка толчком одной ногой справа и слева от корзины после одного, двух шагов с места — имитация броска без мяча.
 3. Тоже, но послепредшествующего двухтактному ритму работы ног передвижения ходьбой или бегом.
 4. Имитация броска с выпуском мяча вверх над собой после одного шага с места.
 5. Выполнение броска в корзину после одного шага с места.
 6. Тоже, но снимая мяч с вытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.
 7. Тоже, но снимая мяч с руки партнера в движении.
 8. Тоже, но словлей мяча, слегка подброшенного партнером вверх.
 9. Выполнение приема в целом послевстречного на брасывания мяча партнером снизу (передача почти из рук в руки).
 10. Выполнение броска в движении поочередно правой и левой рукой (справа и слева от корзины) после встречной передачи партнера с отскоком от пола.
 11. Тоже, но послевстречной передачи понавесной и прямой траекториям.
 12. Тоже, но варьируя скорость движения игрока.
 13. То же, что в упр. 11, но изменяя направления движения игрока на корзину: под углом, прямо по направлению к щиту, параллельно щиту.
 14. Чередование вариантов броска в движении в сочетании с предшествующим обманным движением и уходом от условного защитника.
 15. Броски в движении послепоступательной передачи партнера («наход» игроку) или передачи сбоку.
 16. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.
 17. Выполнение изучаемого способа броска в целом в сочетании с другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

18. Тоже,новусловияхактивногоединоборствасзащитникомвигровыхзаданияхи учебных двусторонних играх.

Обучениеброскуоднойрукойсверху(отплеча,отголовы)послевышагивания.

1. Объяснениеи показ.

2. Выполнениеброскасправаислеваоткорзинывизстойкиигрока,владеющегомячом, после вышагивания вперед.

3. Тоже,ноизменяяисходноерасположениепоотношениуюкщитуиуголатаки:прямо перед корзиной, справа или слева от нее.

4. Тоже,новсочетаниисповоротомнаопорнойногеиварьиранаправление вышагивания.

5. Тоже,ноизразличныхи.п.:стаяспиной,правымилилевымбокомпоотношениуюк корзине.

6. Выполнениеразновидностейприема,преодолеваяпассивноесопротивлениеусловногого защитника.

7. Тоже,новсочетаниисобманнымидвижениямипередвышагиванием:напроход,набросок.

8. Тоже,чтовупр.2—7,нопослеполучениямячаотпартнера,стоянаместе.

9. Выполнение вариантов приема в личных и командных соревнованиях на результативность.

10. Воспроизведениеразновидностейброскапослевышагиваниявцеломвсочетаниис другими игровыми приемами (по мере освоения техники игры).

11. Тоже,новусловияхактивногоединоборствасзащитникомвигровыхзаданияхи учебных двусторонних играх.

Обучениеброскуоднойрукойсверху(отплеча,отголовы)послеведения.

1. Объяснениеи показ.

2. Выполнениеприемасместапослеодноударноговедения.

3. Выполнениеприемапослемногоударноговедениямячанаместе.

4. Выполнениепрохода-броскавцеломнаневысокой скорости.

5. Тоже,новарьируяскоростьпередвиженияс мячом.

6. То же, но в сочетании с обманным движением — вышагиванием (скрестным шагом или поворотом) перед началом ведения и последующим уходом от условного защитника.

7. Чередование разновидностей приема с изменением направления движения, предшествующего броску.

8. Тоже, нособыгрываниемпассивного защитникавдвиженииспомощьюпереводамячас руки на руку перед собой.

9. Соревнования на результативность разновидностей прохода-броска (личные и командные).

10. Выполнениепрохода-броскавцеломвусловияхигровогопротивоборстванаодном щите с ограниченной активностью защитника.

11. Вариативноевыполнениеразновидностейпрохода-броскаоднойрукойсверхувсочетании с другими приемами техники

Обучениеразновидностямброскав движении.

1. Объяснениеипоказ.

2. Имитацияприема безмячасместапослеодногошагаразбега.

3. Выполнениеразновидностибросковогодвиженияпослеодношажногоразбегасместа.

4. Выполнениеизучаемогоспособаброска,снимаямячвдвижениискистивытянутой в сторону руки партнера с использованием двухтактного ритма работы ног.

5. Тоже, нословлеймяча, слегкаподброшенногопартнеромвертикально вверх.

6. Выполнениеприемавцеломпослевстречнойпередачипартнера.

7. Тоже, нопоследовательной передачипартнераипередачи сбоку.

8. Тоже, чтовупр. би7, нопреодолеваяпассивноесопротивлениеусловного защитника.

9. Вариативноевыполнениеразновидностейприема:

- чередуянаправлениеискоростьдвиженияигроканашит;

- изменяянаправлениеитраекториипередачипартнера;

- увеличиваястепеньсопротивлениязащитника.

10. Выполнениеразновидностейброскав движениивсочетаниисведениеммячаи фнтами.

11. Тоже, но вигровыхзаданиях,подвижныхподготовительныхкбаскетболуиграх.

Обучениеброскуспрыжком(в прыжке«наодин счет»).

1. Объяснениеипоказ.

2. Имитациявыполненияприемасместа свыпускоммячанадсобой.

3. Бросок-передачаспрыжкомнаориентир:поднятуюрукупартнераиливцельнастене.

4. Выполнениеприемавцеломсместасосреднейдистанцииподуглом30—45°к щиту.

5. Тоже, новарьиуядистанциоинаправлениебросковпоотношениуюккорзине.

6. Тоже, нопослеостановки сполучениеммячаотпартнераилипосле ведения.

7. Выполнениебросковсдальнейдистанции,отталкиваясьотгимнастического мостика.

8. Чередованиебросковсразличныхпозицийвсоревнованиинарезультативность.

9. Тоже, чтовупр.4—7, нопреодолениемпассивногопротиводействияусловного защитника.

10. Выполнение приема в сочетании с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

Обучениеброскамвпрыжке(впрыжке«надвасчета»)исзависанием(впрыжке«натри счета»).

1. Объяснениеипоказ.

2. Из стойки нападающего с тройной угрозой: запрыгивание на гимнастическую скамейку с выносом мяча в и. п. для броска — имитация замаха.

3. Из стойки нападающего с вынесенным в положение для броска мячом, стоя на гимнастической скамейке: спрыгивание со скамейки с выпуском мяча над собой в заданный момент прыжка — имитация броскового движения.

4. То же, что в упр. 2 и 3, ново сочетаний.

5. Имитация броска изучаемым способом наместе после отталкивания от гимнастического мостика с выпуском мяча вверх над собой.

6. Бросок-передача в прыжке с места с близкой дистанции партнеру на ориентир (поднятую вверх руку).

7. То же, но после собственного набрасывания мяча перед собой и остановки двумя шагами или прыжком с ловлей мяча, отскочившего от пола.

8. То же, что в упр. 6, но после получения мяча от партнера в движении и остановки двумя шагами или прыжком.

9. Выполнение разновидности изучаемого приема в целом с места под углом 30 — 45° к щиту с близкой дистанции, отталкиваясь от гимнастического мостика или другой пружинящей поверхности.

10. То же, но отталкиваясь от площадки.

11. То же, но после остановки двумя шагами или прыжком с места слов ловлей мяча, предварительно выпущенного перед собой и отскочившего от площадки.

12. То же, но после получения мяча от партнера в движении или после ведения и остановки избранным способом.

13. То же, новая рука на дистанции и направление броска по отношению к корзине.

14. Броски в прыжке с места с указанных точек, разно удаленных и разно направленных по отношению к корзине.

15. То же, но с преодолением пассивного противодействия условия го защищика.

16. То же, что в упр. 13 и 14, но в личном или командном соревновании на результат.

17. Ловля-передача мяча в одном прыжке партнеру на ориентир.

18. То же, но с выполнением задания поочередно двумя партнерами, расположенными на близком расстоянии.

19. Повторное выполнение ловли - добывания мяча в щит в одном прыжке, завершая серию добыванием в корзину.

20. Выполнение разновидностей бросков в прыжке с ново сочетанием с другими игровыми действиями (по мере освоения техники игры).

VII Обучение тактике

Если в процессе обучения технике игры занимающиеся осваивают структуруrudвижений, игровые умения и навыки, то в ходе освоения тактики игры они получают знания и умения

применения этих навыков в конкретных условиях с целью достижения победы над потенциально возможным или конкретным противником. Обучение тактике игры начинают по мере овладения занимающимися техникой нападения и защиты.

Как и при изучении техники баскетбола, первенство отдается игровым действиям в нападении. А на этапе их совершенствования обучают тактическим контрудействиям в защите.

-На первом этапе ведется работа по развитию узанимающихся специфических качеств способностей, которые составляют основу успешных тактических действий. Ведущее место здесь занимают подготовительные упражнения для развития быстроты реакций и ориентировки; упражнения на переключение от одних двигательных действий к другим, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

-На втором этапе происходит совершенствование технических приемов целенаправленно формируются тактические умения, т. е. разучаются индивидуальные тактические действия.

-Следующий, третий этап обучения тактике игры направлен на усвоение тактических взаимодействий нескольких игроков.

Групповые действия игроков составляют основу различных тактических систем ведения игры, в которых участвуют все игроки команды, т.е. являются структурными компонентами командных действий в нападении и защите.

-Освоению взаимодействий между всеми игроками команды, находящимися на площадке, посвящен четвертый этап обучения тактике баскетбола.

Командные действия изучаются в той же последовательности, что и групповые. В ходе обучения игроки, прежде всего, должны усвоить начальную расстановку на площадке. Затем они подробно знакомятся со всей схемой маневрирования и содержанием действий. Далее уточняются отдельные звенья взаимодействий и, наконец, действия всех игроков снова сводятся воедино.

-Пятый этап обучения тактике игры — этап комплексного совершенствования изученных тактических действий. Он характеризуется их многократным воспроизведением в различной последовательности и в разных сочетаниях в игровых условиях.

Тематическое планирование

Вид программного материала	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Вводная часть	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	33	33	33	33	33
Тактическая подготовка	34	34	34	34	34
Всего	68	68	68	68	68

Тематический план
спортивно-оздоровительного направления «Баскетбол. Волейбол»

№	Тема	Кол-во часов	ЭОР
1	Перемещения	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
2	Верхняя передача мяча	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/
3	Нижняя передача мяча	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/
4	Ведение мяча	8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/
5	Броски мяча в кольцо	6	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/
6	Подвижные игры и эстафеты	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/490/https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/
7	Физическая подготовка в процессе занятия.		
	Итого 68 часов		

Календарно-тематическоепланирование

№	Тема занятия	Дата	часы
1	Знакомство.Стойкаволейболиста.Перемещениявстойкеволейболиста приставнымишагами боком,лицом испинойвперед		1ч
2	Передачамячадвумярукамиверхунаместе.Передачамячанадсобой. Учебнаяиграв волейбол.		1ч
3	Приеммячадвумяснизу. Нижняяпрямаяподача.Учебнаяигравволейбол.		2ч
4	Передачамячадвумярукамиверхупоследнему перемещений.Приеммячадвумя снизу. Учебнаяигравволейбол.		1ч
5	Передачисверхуу стены.Нижняяпрямаяподача.Учебнаяигравволейбол.		1ч
6	Передачамячадвумярукамиверхувовстречныхколоннахспереходомв конецпротивоположнойколонны.Передачимяча сверхустоя спинойкцели. Нижняя прямая подача. Прием мяча двумя снизу. Учебная игра в волейбол.		2ч
7	Передачимячасверху стояспинойкцели.Передачимячавпрыжке.Нижняя прямаяподача.Приеммячадвумя снизусподачи.Учебнаяигравволейбол.		1ч
8	Передачимячасверхудвумярукамиснизудвумярукамивразличных сочетаниях.Нижняяпрямаяподача.Приеммячадвумяснизусподачи. Учебнаяиграв волейбол		1ч
9	Верхняяпрямаяподача.Передачимячавпариахвдвижении.Передачив четверкахсперемещениемиззоныбвзоны3,2иззоныбвзоны3,4. Учебнаяиграв волейбол		1ч
10	Передачимячасверхуиснизусперемещением.Верхняяпрямаяподача. Учебнаяиграв волейбол.		1ч
11	Передачивчетверкахсперемещениемиззоныбвзоны3,2иззоныбв зоны3, 4.Учебнаяигравволейбол		1ч
12	Передачимячасверхудвумярукамиснизудвумярукамивразличных сочетаниях.Верхняяпрямаяподача.Учебнаяигравволейбол		2ч
13	Передачаиззон1,6,5взону3..Приеммячасподачи.Учебнаяиграв волейбол		2ч
14	Передачимячасверхудвумярукамиснизудвумярукамивразличных сочетаниях.Верхняяпрямая подача.		1ч
15	Передачивчетверкахсперемещениемиззоныбвзоны3,2иззоныбв зоны3, 4.Верхняяпрямаяподача. Учебнаяигравволейбол.		1ч
16	Втораяпередачаиззоны3взоны2,4.Учебно–тренировочнаяигравв		1ч

	волейбол		
17	Прямойнападающийудар.Верхняяпрямаяподача.Приеммнячасподачив зону3.Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебно – тренировочная игра вволейбол.		1ч
18	Нападающийудар понеподвижномумячу.Верхняя прямая подача.Учебно–тренировочнаяигравволейбол.		1ч
19	Нападающийударссобственногоподбрасываниямяча.Верхняяпрямая подача.Учебно–тренировочнаяигравволейбол.		1ч
20	Прямой нападающий удар.Верхняя прямая подача.Прием мяча с подачи в зону3.Втораяпередачаиззоны3взоны2,4.Учебно–тренировочнаяигра вволейбол.		1ч
21	Групповыетактическиедействиявнападении:взаимодействиеигрокозоны бсигроком зоны3.Учебно–тренировочнаяигравволейбол		1ч
22	Передачимячаназад.Нападающийудар.Верхняяпрямаяподача.Учебно–тренировочнаяигравволейбол.		1ч
23	Передачимячачерезсеткукулаком.Подачимяча.Учебно–тренировочная игравволейбол		1ч
24	Передачимячаназад.Верхняяпрямаяподача.Учебно–тренировочнаяигра вволейбол.		1ч
25	Блокированиемяча.Передачивдвижениинадсобой.Учебнаяиграв волейбол.		1ч
26	Прием и передачи мяча сверху во встречных колоннах. Учебно – тренировочнаяигравволейбол.		1ч
27	Ведениебаскетбольногомячаистойкабаскетболиста.		1ч
28	Ведениемячасменойритмадвижения		1ч
29	Ведениемячасизменениемнаправлениядвижения		1ч
30	Ведениемячасовсемиизученнымиидействиями.		3ч
31	Передачибаскетбольногомячанаместиивдвижении.		1ч
32	Передачибаскетбольногоинабивногомячанаместе.		1ч
33	Передачамячавдвижениискрестнымшагомиприставным.		1ч
34	Передача мяча в движении скрестным шагом и приставным сопротивлением.		1ч
35	Передачимячавигре.		1ч
36	Передачимячавигре.		1ч

37	Индивидуальные действия в нападении с изменением ритма движения.		1ч
38	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.		1ч
39	Индивидуальные действия в нападении сбросами мяча в корзину.		1ч
40	Индивидуальные действия в нападении сбросами мяча в корзину.		1ч
41	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.		2ч
42	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1ч
43	Индивидуальные действия в нападении в игре.		1ч
44	Индивидуальные действия в защите с изменением ритма движения.		1ч
45	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.		1ч
46	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1ч
47	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.		1ч
48	Индивидуальные действия в защите против заслонов.		1ч
49	Индивидуальные действия в защите в игре.		1ч
50	Индивидуальные действия в защите в игре.		1ч
51	Броски мяча в корзину с трехсекундной зоны. Штрафной бросок.		2ч
52	Броски мяча в корзину с средней и дальней дистанции.		1ч
53	Броски мяча в корзину с двух шагов провой илевой рукой.		1ч
54	Броски мяча в корзину с постановкой на ноги обманом движением.		2ч
55	Броски мяча в корзину после передач.		2ч
56	Броски мяча в корзину с средней дистанции. Штрафной бросок.		2ч
57	Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок.		2ч
			68ч

Приложение1

Игровыеупражнения,подвижныеигрыиэстафеты

Вучебно-тренировочномпроцессепобаскетболуподвижныеигры,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.

Игрыназакреплениеисовершенствованиетехническихприёмовитактических действий

Игрыспреломлениемиигроков

«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 какуюлибо 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. *«Обстрелкузного 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. *«Неурони 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. Наполу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны поодному. 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 направ-

ляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру в 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, 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, 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.

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки расчитываются 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 совершают 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. Даётся время 3 мин. Описание игры: за данное время выбрать 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: игра-

ющие 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, 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" идет 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 пойманым. 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 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, обегают 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 мячом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся 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 удается, 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 сбросками мяча в корзину.

21. «*Пятьбросков*». 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

1. Баскетбол 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.
2. Голомазов, В.А.]: Баскетбол в школе. [Текст]: Пособие для учителя. савт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников - М.: "Просвещение", 1976. - 111 с.
3. Киселев П.А.,: Справочник учителя физической культуры [Текст]/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
4. Колодницкий , Г.А., : Внеклассическая деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: учебное пособие для учителей и методистов/ Сост Г.А. Колодницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
5. Кузнецов, В.С.: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе: библиотека учителя физической культуры/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Гуманит. изд.центр ВЛАДОС, - 2003. - 176 с.
6. Примерные программы по учебным предметам. /П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
7. Холодов, Ж.К.,: Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. и доп. - Холодов Ж.К - М.: Издательский центр "Академия", 2001. - 480 с.