Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Реченская основная общеобразовательная школа
Алексеевского муниципального района
Республики Татарстан

Рассмотрено
На заседании педсовета
№ 1 от «23» 08 2023 г.

Утверждено
Директор школы
_____ /В.Н. Сорокина/
Приказ № 75 от «24» 08 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры: баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10 – 15 лет
Срок реализации: 1 год.

село Речное 2023

1

1.2. Информационная карта общеразвивающей программы

1.	**Образовательная организация**	МБОУ Реченская ООШ Алексеевского МР РТ
2.	**Полное название программы**	Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивные игры: баскетбол»
3.	**Направленность программы**	Физкультурно-спортивная
4.	**Сведения о разработчиках**	
4.1.	ФИО, должность	Сорокина Вера Павловна, педагог
5.	**Сведения о программе:**	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	10-15 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеразвивающая программа
5.4.	Цель программы	Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	стандартный
6.	**Формы и методы образовательной деятельности**	Формы: индивидуальная, групповая, коллективная. Методы: словесный, наглядно-практический, игровая технология
7.	**Формы мониторинга результативности**	Тестирование, контрольные испытания, контрольные игры и соревнования
8.	**Результативность реализации программы**	
9.	**Дата утверждения и последней корректировки программы**	
10.	**Рецензенты**	

1.3. Оглавление

№	Раздел	Стр.
1	**Комплекс основных характеристик программы**	
1.1	Титульный лист	1
1.2	Информационная карта общеразвивающей программы	2
1.3	Оглавление	3
1.4	Пояснительная записка	4 - 7
1.5	Учебный (тематический) план	8 - 9
2	**Комплекс организационно-педагогических условий**	
2.1	Содержание программного материала	10-14
2.2	Календарный учебный график	15-18
2.3	Условия реализации программы	19
2.4	Формы аттестации/ Оценочные материалы	20 - 22
2.5	Методическое обеспечение	22
2.6	Список литературы	23

Пояснительная записка

Наименование программы – «*Спортивные игры: баскетбол».*

Вид – *дополнительная общеразвивающая программа.*

Нормативно-правовую основу для разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- Письмо Министерства образования РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Конвенция ООН "О правах ребенка".

Направленность программы – *физкультурно-спортивная.*

Программа не предусматривает подготовку спортсменов высокого класса, а направлена на физическое развитие и оздоровление детей.

Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах, имеет спортивно-оздоровительную направленность и призвана осуществлять три исключительно важных функции:

1. Создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха».
2. Способствование осознания и дифференциации личностно-значимых интересов.
3. Выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсирующей ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими *ценностными приоритетами программы* являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Актуальность программы заключается в том, что она:

- ориентирована на интерес и пожелания учащихся;
- учитывает их возрастные потребности;
- помогает реализовать возможности;
- стимулирует социальную и гражданскую активность;
- отвлекает от негативного воздействия окружающей действительности;
- позволяет мотивировать на развитие необходимых навыков;
- предусматривает подбор методов, форм и приёмов обучения, направленных на развитие физкультурно-спортивного и оздоровительного потенциала обучающихся в осваиваемых видах спортивных игр.

Её предназначение – в создании условий для того, чтобы:

- усилить вариативную составляющую общего образования;
- способствовать реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте;
- сформировать жизненные ценности;

– овладеть опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля;
– помочь в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы состоят:

– в сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан;

– в удовлетворении возрастной потребности в формировании и идентификации социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию;

– в определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации;

– в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством деятельности объединения по интересам.

Новизна программы заключается в использовании новых педагогических технологий.

Традиционная форма освоения программного материала – учебно-тренировочное занятие дополнена проведением:

– занятий по теоретической подготовке;
– спортивно-массовых мероприятий и соревнований;
– контрольных и товарищеских игр;
– контрольными испытаниями;
– инструкторской и судейской практикой.

В основу данной программы заложены как традиционные, так и новые принципы обучения:

– доступности;
– сознательности и активности;
– наглядности;
– постепенности (от простого к сложному);
– последовательности;
– индивидуализации и дифференциации (учёт личных особенностей и способностей учащегося), и др.

Учебно-тренировочные занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Помимо этого, применяется дифференцированный подход (индивидуальные задания, большее (меньшее) количество повторений, усложнение (упрощение) технических элементов и тактических действий и др.). Так же обучающимся рекомендуется самостоятельно (в свободное от учебных занятий и тренировок время) совершенствовать физические качества и индивидуальную технику владения мячом.

Изучение теоретического материала предусмотрено в форме 10 – 15-ти минутных бесед в начале учебно-тренировочных занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе занятий общей и специальной физической подготовкой, изучения, закрепления и совершенствования технических элементов и тактических действий. Помимо этого рекомендуется специальная литература для самостоятельного изучения, а так же просмотр и обсуждение спортивных передач, фильмов, трансляций баскетбольных матчей.

На занятиях по возможности используются технические средства: наглядные пособия, видеофильмы и др.

Отличительной особенностью содержания данной программы от программ специализированных спортивных школ является не только количество часов, но и её ориентация не на спортивное мастерство, а на массовость.

Программный материал подобран таким образом, что значительное место во время проведения учебно-тренировочных занятий отводится физической подготовке, которая направлена на развитие общих и специальных физических способностей учащихся.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для занимающихся баскетболом.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность баскетболиста в игре, повысить уровень его морально-волевых качеств.

В процессе занятий, направленных на развитие физических способностей занимающихся, одновременно ставится цель совершенствование техники и тактики игры.

Наряду с новыми знаниями, умениями и навыками в занятия обязательно включаются упражнения, технические и тактические приёмы из ранее пройденного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Для эмоциональности занятий запланированы игровые упражнения, эстафеты и игры, включены элементы соревнований, предусмотрено широкое использование достаточного количества баскетбольных мячей.

Одна из задач всесторонней подготовки игрока – формирование навыков в технике владения мячом. Для её решения на всех занятиях предусмотрен непрерывный процесс обучения и совершенствования техники игры.

Задача учебных игр и соревнований – совершенствование всего комплекса подготовки, необходимого игроку, – его физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовка.

Педагогическая целесообразность программы.

Программу отличают особенности, заложенные в отборе содержания и его структуре. В ней акцентируются наиболее важные идеи и логика обучения.

Линейная последовательность освоения содержания предусматривает непрерывный процесс физического совершенствования, развития координационных и кондиционных качеств, обучения и совершенствования техники и тактики игры.

Предлагаемые в программе средства позволяют дополнить их целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного общего образования.

Наиболее актуальны для предусмотренной категории обучающихся:

– личностная ориентация;
– профильность;
– практическая направленность;
– мобильность;
– разноуровневость;
– реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Предлагаемые виды деятельности и формы освоения позволят усвоить содержание программного материала и приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Адресат программы – обучающиеся *10 – 15 лет* разного уровня физического развития и физической подготовленности, допущенные по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом.

Набор в группу – *свободный.*

Количество занимающихся – *от 12 человек.*

Состав группы – *постоянный.*

Объём программы.

Для реализации Программы предусмотрено проведение *1-го учебно-тренировочного занятия в неделю,* продолжительностью *2 часа (1 час 30 минут астрономического времени).* В течение учебного года – *70 учебных занятий (140 учебных часов)* соответственно.

Формы обучения и виды занятий.

Программой предусмотрены следующие формы и виды занятий:

– по дидактической цели – *вводные занятия* (изучение нового материала), *комбинированные занятия* (изложение материала, разучивание, закрепление, совершенствование элементов техники и отработка тактических схем), *итоговые занятия* (контроль (учёт) физической подготовленности и технических элементов);

– по организации обучающихся в процессе учебно-тренировочного занятия – *коллективная* (фронтальная и поточная), *групповая* (упражнения в парах, в тройках, в группах, при «круговой тренировке»), *индивидуальная*;

– по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера-преподавателя и обучающихся – *учебно-тренировочные занятия, занятия по теоретической подготовке, спортивно-массовые мероприятия и соревнования, контрольные и товарищеские игры, контрольные испытания, инструкторская и судейская практика.*

Срок реализации программы – *1 год.*

Общее количество часов – *70.*

Режим занятий – *1 занятие в неделю по 2 часа.*

Цели и задачи программы.

Цель программы – приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

– популяризация баскетбола среди учащихся школы;

– отбор кандидатов в сборные команды школы (района) по избранному виду спорта;

– совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием основных двигательных качеств: быстроты, выносливости, силы, ловкости, координации движений;

– изучение, закрепление и совершенствование разнообразных технических и тактических действий;

– повышение общей работоспособности организма: улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика различных заболеваний; соблюдение правил общей и личной гигиены; овладение навыками контроля и самоконтроля;

– использование закаливающих факторов окружающей среды;

– воспитание морально-волевых качеств: дружбы, коллективизма, ответственности, помощи и взаимопомощи;

– проведение профориентации.

Содержание программы.

Распределение учебных часов по разделам и темам программы.

Раздел I. Теория – 6 часов.

Темы 1 – 6: Теоретическая подготовка – 6 часов.

Раздел II. Практика – 64 часа.

Тема 7: Общая физическая подготовка – *10 часов.*

Тема 8: Специальная физическая подготовка – *8 часов.*

Тема 9: Основы техники – *14 часов.*

Тема 10: Основы тактики – *8 часов.*

Тема 11: Игровая подготовка – *20 часов.*

Тема 12: Контрольные игры и соревнования – *согласно календарному плану спортивных соревнований.*

Тема 13: Судейская практика – *в процессе обучения и тренировок.*

Тема 14: Судейская практика – *в процессе учебно-тренировочных игр, соревнований.*

Тема 15: Контрольные испытания – *4 часа.*

Всего – 70 часов.

Учебный (тематический) план дополнительной общеразвивающей программы

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		Теоретическое занятие	Практическое занятие
1	ОФП. СФП. Стойки. Перемещения в защитной стойке. Передачи и ведение мяча. Учебная игра.	В процессе учебно-тренировочных занятий	2
2	ОФП. СФП. Стойки. Перемещения в защитной стойке. Передачи и ведение мяча. Учебная игра.		2
3	ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.		2
4	ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра.		2
5	ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Остановка с мячом, повороты, выпады. Броски в кольцо. Учебная игра.		2
6	ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Остановка с мячом, повороты, выпады. Броски в кольцо. Учебная игра.		2
7	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов. Учебная игра.		2
8	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов. Учебная игра.		2
9	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов. Учебная игра.		2
10	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов. Учебная игра.		2
11	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов. Учебная игра.		2
12	ОФП. СФП. Индивидуальные действия в атаке. Учебная игра.		2
13	ОФП. СФП. Индивидуальные действия в атаке. Учебная игра.		2
14	ОФП. СФП. Групповые и командные действия		2

	в атаке. Учебная игра.		
15	ОФП. СФП. Групповые и командные действия в атаке. Учебная игра.		2
16	ОФП. СФП. Индивидуальные действия в обороне. Учебная игра.		2

Продолжение таблицы

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		Теоретическое занятие	Практическое занятие
17	ОФП. СФП. Индивидуальные действия в обороне. Учебная игра.	В процессе учебно-тренировочных занятий	2
18	ОФП. СФП. Групповые и командные действия в обороне. Учебная игра.		2
19	ОФП. СФП. Групповые и командные действия в обороне. Учебная игра.		2
20	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.		2
21	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.		2
22	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.		2
23	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.		2
24	ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники. Индивидуальные и групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.		2
25	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра с заданиями: взаимодействия игроков в различных тактических схемах.		2
26	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра с заданиями: взаимодействия игроков в различных тактических схемах.		2
27	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра с заданиями: взаимодействия игроков в различных тактических схемах.		2
28	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра с заданиями: взаимодействия игроков в различных тактических схемах.		2
29	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра с заданиями: взаимодействия игроков в различных тактических схемах.		2
30	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра: индивидуальные, групповые и командные технические и тактические действия.		2
31	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра: индивидуальные, групповые и командные технические и тактические действия.		2
32	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра: индивидуальные, групповые и командные технические и тактические действия.		2

33	ОФП. СФП. Учебно-тренировочная игра: индивидуальные, групповые и командные технические и тактические действия.		2
34 – 35	Тестирование уровня общей физической и специальной технической подготовки.		4

Содержание программного материала.

I. Теоретические сведения.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом.
3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.
4. Гигиенические знания и навыки.
5. Закаливание.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Оказание первой помощи.
8. Основы методики обучения и тренировки в баскетболе.
9. Правила игры в баскетбол.
10. Правила организации и проведения соревнований.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.

II. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.
   1.1 Строевые команды.
   1.2 Строевые упражнения на месте.
   1.3 Строевые упражнения в движении.
2. Общеразвивающие упражнения:
   2.1 Без предметов.
   2.2 С предметами.
   2.3 В парах на сопротивление.
   2.4 С отягощениями.
   2.5 Круговая тренировка.
   2.6 Самостоятельное выполнение упражнений по индивидуальным комплексам.
3. Упражнения из других видов спорта.
4. Спортивные игры, эстафеты.

III. Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения на развитие основных физических качеств:
   1.1 Бег:
   – *старты из различных исходных положений по сигналу;*
   – *ускорения 50 – 60 м., поворот, повторный бег, переменный бег 100 – 200 м.;*
   – *спринтерский бег;*
   – *бег 10 – 15 мин.;*
   – *кросс в чередовании с ходьбой до 30 мин.*
   1.2 Прыжки:
   – *прыжок в длину с места, тройные и пятерные прыжки;*
   – *прыжки, напрыгивания, прыжки в глубину и на возвышение 90 – 100 см., высокодалёкие прыжки, прыжки через препятствия;*
   – *опорные прыжки через козла в длину, высота 120 см.*
   1.3 Метания:
   – *метание малого мяча, гранаты, набивного мяча и других утяжелённых предметов.*
   1.4 Силовые упражнения:
   – *подтягивание из виса;*
   – *подъём переворотом, подъём силой;*
   – *висы и упоры, угол в упоре;*
   – *лазание по канату на время без помощи ног;*
   – *упражнения с отягощениями, силовые упражнения с партнёром.*

IV. Основы техники игры в баскетбол:

1. Техника игры без мяча:

1.1 Перемещения в защитной стойке:

– *передвижения прямо и с изменением направления;*

– *передвижения в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд.*

2. Техника игры с мячом:

2.1 Ловля и передачи мяча:

– *ловля мяча с полуотскока, после отскока;*

– *ловля высоколетящего мяча;*

– *передача мяча в движении;*

– *передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу;*

– *передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении;*

– *ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита;*

– *передача мяча одной рукой переводом;*

– *передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой;*

– *передача мяча от головы;*

– *передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении;*

– *передача мяча одной рукой из-за спины.*

2.2 Ведение мяча:

– *ведение с изменением направления после ловли мяча в движении;*

– *ведение мяча без зрительного контроля.*

2.3 Остановки с мячом, повороты и выпады:

– *остановка прыжком и в два шага;*

– *повороты с мячом на месте;*

– *выпады с мячом вперёд, назад.*

2.4 Бросок мяча в кольцо:

– *бросок мяча в кольцо одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши);*

– *бросок мяча в кольцо в прыжке со средней и дальней дистанции произвольно с удобных точек площадки;*

– *броски мяча в кольцо со средней и дальней дистанции с определённых точек площадки;*

– *броски мяча в кольцо одной рукой с замахом;*

– *бросок мяча в кольцо одной и двумя руками сверху в прыжке;*

– *броски мяча в кольцо с преодолением сопротивления;*

– *бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли;*

– *бросок мяча в кольцо двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места, с преодолением сопротивления;*

– *добивание мяча в корзину.*

3. Сочетание приёмов техники и пройденных элементов.

4. Учебно-тренировочная игра.

V. Основы тактики игры в баскетбол:

1. Тактика игры в атаке:

1.1 Индивидуальные действия с мячом и без мяча:

– *выбор позиции;*

– *перемещения;*

– *открывание.*

1.2 Групповые и командные действия:

– *быстрое нападение;*

– *позиционное нападение;*

– *взаимодействие игроков в нападении.*

2. Тактика игры в обороне:

1.1 Индивидуальные защитные действия:

– *передвижения защитника;*
– *опека игрока;*
– *вырывание и выбивание мяча;*
– *перехват мяча;*
– *борьба за мяч, не попавший в корзину.*

1.2 Групповые и командные действия.
– *зонная система защит 2:3, 2:1:2, 3:2;*
– *личная система защиты;*
– *взаимодействие игроков в защите;*
– *борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали.*
– *переход от обороны к атаке.*

VI. Контрольные игры и соревнования.

1. Согласно календарному плану спортивных мероприятий.

VII. Контрольные испытания.

1. Не ниже показателей, указанных в таблице «Контрольные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке».

VIII. Инструкторская и судейская практика:

1. В процессе обучения, тренировок, контрольных игр, соревнований.

Планируемые результаты.

На всех этапах освоения программы и по её завершению запланировано приобретение обучающимися совокупности знаний, умений, навыков, личностных качеств, компетенций, личностных, метапредметных и предметных результатов.

Планируемые ***личностные результаты.***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов-участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре и спорту, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые ***метапредметные результаты.***

Способность:

– принимать и сохранять цели и задачи учебной и тренировочной деятельности, поиска средств её осуществления;

– планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– понимать причины успеха/неуспеха учебной и тренировочной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определять общую цель и пути её достижения;

– уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

– владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

– систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Планируемые ***предметные результаты.***

Регулятивные универсальные учебные действия:

– самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебно-тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной и тренировочной деятельности;

– самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных, познавательных и тренировочных задач;

– соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

– оценивать правильность выполнения учебно-тренировочной задачи, собственные возможности ее решения;

– осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебно-тренировочной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

– определять понятия; создавать обобщения; устанавливать аналогии; классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации; устанавливать причинно-следственные связи; строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

– создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

– владеть культурой активного использования информационно-поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

– осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

В ходе реализации программы **обучающиеся научатся:**

– рассматривать занятия избранным видом спортом как явление культуры, выделять исторические этапы его развития, основные направления и формы организации в современном обществе;

– характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

– раскрывать базовые понятия и термины спортивной деятельности, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками, излагать с их помощью техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

– разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

– руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

– руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью;

– использовать занятия избранным видом спорта и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

– составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

– классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий;

– самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

– выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающиеся получат возможность научиться:

– характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения;

– определять признаки положительного влияния занятий спортом на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

– вести дневник по физкультурной и спортивной деятельности, включать в него планы проведения занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой и спортом с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

– выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных показателей здоровья;

– *выполнять технические и тактические действия игры в баскетбол;*

– *осуществлять судейство в осваиваемом виде спорта;*

– *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы

№ п/п	Дата ч/м	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1			Кабинет 2.2 Спортивный зал	Занятие № 1 ОФП. СФП. ТБ при занятиях. Стойки. Перемещения в защитной стойке. Передачи и ведение мяча.	Вводное, комплексное	2	Текущий
2			Спортивный зал	Занятие № 2 ОФП. СФП. Стойки. Перемещения в защитной стойке. Передачи и ведение мяча.	Комплексное	2	Текущий
3			Спортивный зал	Занятие № 3 ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	Комплексное	2	Текущий
4			Спортивный зал	Занятие № 4 ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Броски мяча в кольцо.	Комплексное	2	Текущий
5			Спортивный зал	Занятие № 5 ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Остановка с мячом, повороты, выпады. Броски в кольцо.	Комплексное	2	Текущий

№ п/п	Дата ч/м	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
6			Спортивный зал	Занятие № 6 ОФП. СФП. Передачи и ведение мяча. Остановка с мячом, повороты, выпады.	Комплексное	2	Текущий
7			Спортивный зал	Занятие № 7 ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов.	Комплексное	2	Текущий
8			Спортивный зал	Занятие № 8 ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов.	Комплексное	2	Текущий

9			Спортивный зал	Занятие № 9 ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов.	Комплексное	2	Текущий
10			Спортивный зал	Занятие № 10 ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов.	Комплексное	2	Текущий
11			Спортивный зал	Занятие № 11 ОФП. СФП. Сочетание приёмов техники пройденных элементов.	Комплексное	2	Текущий

Продолжение таблицы

№ п/п	Дата ч/м	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
12			Спортивный зал	Занятие № 12 ОФП. СФП. Индивидуальные действия в атаке. Учебная игра в баскетбол.	Комплексное	2	Текущий
13			Спортивный зал	Занятие № 13 ОФП. СФП. Индивидуальные действия в атаке. Учебная игра в баскетбол.	Комплексное	2	Текущий
14			Кабинет 2.2 Спортивный зал	Занятие № 14 ОФП. СФП. Групповые и командные действия в атаке.	Комплексное	2	Текущий
15			Спортивный зал	Занятие № 15 ОФП. СФП. Групповые и командные действия в атаке.	Комплексное	2	Текущий
16			Спортивный зал	Занятие № 16 ОФП. СФП. Индивидуальные действия в обороне. Учебная игра в баскетбол.	Комплексное	2	Текущий
17			Спортивный зал	Занятие № 17 ОФП. СФП. Индивидуальные действия в обороне. Учебная игра в баскетбол.	Комплексное	2	Текущий

Продолжение таблицы

№ п/п	Дата ч/м	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Тип занятия	Количество часов	Вид контроля
18			Спортивный зал	Занятие № 18 ОФП. СФП. Групповые и командные действия в обороне.	Комплексное	2	Текущий
19			Спортивный зал	Занятие № 19 ОФП. СФП. Групповые и командные действия в обороне.	Комплексное	2	Текущий
20			Кабинет 2.2 Спортивный зал	Занятие № 20 ОФП. СФП. Индивидуальные и групповые тактические действия.	Комплексное	2	Текущий
21			Спортивный зал	Занятие № 21 ОФП. СФП. Индивидуальные и групповые тактические действия.	Комплексное	2	Текущий
22			Спортивный зал	Занятие № 22 ОФП. СФП. Индивидуальные и групповые тактические действия.	Комплексное	2	Текущий
23			Спортивный зал	Занятие № 23 ОФП. СФП. Индивидуальные и групповые тактические действия.	Комплексное	2	Текущий

Продолжение таблицы

№ п/п	Дата ч/м	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Тип занятия	Количество часов	Вид контроля
24			Спортивный зал	Занятие № 24 ОФП. СФП. Индивидуальные и групповые тактические действия.	Комплексное	2	Текущий
25			Спортивный зал	Занятие № 25 ОФП. СФП. Взаимодействия игроков в различных тактических схемах.	Комплексное	2	Текущий

26			Спортивный зал	Занятие № 26 ОФП. СФП. Взаимодействия игроков в различных тактических схемах.	Комплексное	2	Текущий
27			Спортивный зал	Занятие № 27 ОФП. СФП. Взаимодействия игроков в различных тактических схемах.	Комплексное	2	Текущий
28			Спортивный зал	Занятие № 28 ОФП. СФП. Взаимодействия игроков в различных тактических схемах.	Комплексное	2	Текущий
29			Спортивный зал	Занятие № 29 ОФП. СФП. Взаимодействия игроков в различных тактических схемах.	Комплексное	2	Текущий

Продолжение таблицы

№ п/п	Дата ч/м	Время проведения	Место проведения	Тема занятия	Тип занятия	Количество часов	Вид контроля
30			Спортивный зал	Занятие № 30 ОФП. СФП. Индивидуальные, групповые и командные действия.	Комплексное	2	Текущий
31			Спортивный зал	Занятие № 31 ОФП. СФП. Индивидуальные, групповые и командные действия.	Комплексное	2	Текущий
32			Спортивный зал	Занятие № 32 ОФП. СФП. Индивидуальные, групповые и командные действия.	Комплексное	2	Текущий
33			Спортивный зал	Занятие № 33 ОФП. СФП. Индивидуальные, групповые и командные действия.	Комплексное	2	Текущий
34			Спортивный зал	Занятие № 34 Тестирование уровня общей и специальной физической подготовки.	Контрольное	2	Контрольные упражнения по ОФП и СФП
35			Спортивный зал	Занятие № 35 Тестирование уровня общей и специальной физической подготовки.	Контрольное	2	Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение.

Сорокина Вера Павловна, учитель физической культуры МБОУ Реченской ООШ; образование высшее: педагог-психолог по специальности «Педагогика и психология» (2012г.). Профессиональная переподготовка по программе дополнительного профессионального образования «Образование и педагогика» по направлению «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности"(2021г.)

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-практическое оборудование:

ОФП и СФП:

- рулетки измерительные (3 м., 5 м.);
- секундомер электронный;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- брусья гимнастические параллельные;
- скамейки гимнастические;
- гантели наборные;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (2 – 3 кг.);
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические.

Спортивные игры:

- ракетки для бадминтона, воланы;
- настольный теннис;
- мячи футбольные;
- комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные универсальные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- насос для подкачки мячей.

Средства доврачебной помощи:

- аптечка медицинская.

Спортивный зал:

- спортивный зал игровой 18х9 м.;
- снарядная (помещение для хранения спортивного оборудования и инвентаря с рабочим столом, стульями, шкафом для хранения одежды).

Многофункциональная спортивная площадка, включающая в себя:

- игровое поле для мини-футбола;

- Сектор для прыжков в длину;
- Сектор для метания мяча;

Площадка игровая баскетбольная;

Площадка игровая волейбольная;

Элементы полосы препятствий;

Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивной площадке.

Формы аттестации.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

– овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками;

– выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, основам техники и тактики игры;

– участие в соревнованиях в своей возрастной группе;

– инструкторская и судейская практика;

– выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

– контрольные испытания;

– контрольные игры и соревнования.

Оценочный материал.

Контрольные нормативы по общей физической и специальной технической подготовке.

Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
	10 – 11		12 – 13		14 – 15	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Общая физическая подготовка						
Бег 20 м. с высокого старта, с.	3.9-3.7	4.6-4.4	3.5-3.3	4.2-4.0	3.1-2.9	3.8-3.6
Бег 60 м. с высокого старта, с.	9.3-9.2	10.1-10.0	9.1-9.0	9.9-9.8	8.9-8.8	9.7-9.6
Челночный бег 3х10 м., с.	8.7-8.4	9.4-9.2	8.3-8.0	9.0-8.8	8.2-7.9	8.6-8.4
6-ти минутный бег, м.	1150-1200	950-1000	1200-1300	1050-1100	1300-1400	1100-1200
Прыжок в длину с места, см.	185-190	175-180	194-197	184-189	198-201	193-198
Прыжок в высоту с места, см.	38-42	37-39	43-47	42-44	48-52	47-49
Подтягивание из виса на перекладине, кол-во раз	4-5	---	6-7	---	8-9	---
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	---	10-12	---	14-16	---	18-20
Специальная подготовка						
Ведение мяча 20 м., с.	9.6-9.2	10.5-10.3	9.1-8.7	10.2-10.0	8.6-8.2	9.9-9.7
Штрафные броски, кол-во попаданий из 10 бросков	5	4	6	5	7	6

Продолжение таблицы

Контрольные упражнения	Возраст (лет)					
	10 – 11		12 – 13		14 – 15	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки
Броски в движении после ведения, кол-во попаданий из 5 бросков	3	2	4	3	5	4
Броски с разных точек площадки, кол-во попаданий	9	7	11	9	13	11

из 20 бросков						

Условия выполнения контрольных нормативов.

Упражнения для оценки уровня общей физической подготовки:

1. ***Бег 20 м. с высокого старта.*** *Выполняется с высокого старта по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0.1 с.*
2. ***Бег 60 м.*** *Выполняется с высокого старта по беговой дорожке в соответствие с правилами легкоатлетических соревнований. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью 0.1 с.*
3. ***Челночный бег 3х10 м****. На полу или ровной поверхности отмечаются две линии на расстоянии 10 м. друг от друга. На линии старта находятся два кубика. По команде «На старт!» испытуемый берёт один кубик и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый пробегает первый 10-ти метровый отрезок, оставляет кубик на противоположенной линии, возвращается к линии старта (второй 10-ти метровый отрезок), берёт второй кубик и финиширует с ним (третий 10-ти метровый отрезок). Секундомер выключается в тот момент, когда испытуемый положит второй кубик на линию финиша. Результат фиксируется точностью до 0.1 с.*
4. ***6-ти минутный бег.*** *Выполняется с высокого старта по беговой дорожке. По команде «Марш!» включается секундомер. По истечении 6-ти минут подаётся команда «Стоп!». Каждый испытуемый запоминает количество кругов и место на беговой дорожке, где его застала команда «Стоп!». Определяется расстояние, которое пробежал испытуемый за контрольное время.*
5. ***Прыжок в длину с места****. Упражнение выполняется толчком двух ног с махом руками. Для удобства измерения пяточный край подошвы испытуемый натирает мелом (оставленный на полу след позволяет точно фиксировать место приземления и определить дальность прыжка). Учитывается лучшая из 3-х попыток.*
6. ***Прыжок в высоту с места.*** *Вдоль стены крепится рейка с сантиметровыми делениями, нижняя часть которой закреплена на середине одной из сторон квадрата 50х50 см. Испытуемый встаёт в центр квадрата и вытягивает вверх правую (левую) руку вдоль рейки, касаясь кончиками пальцев цифры (исходный показатель). По команде испытуемый выполняет прыжок, отталкиваясь двумя ногами, касаясь кончиками пальцев цифры на рейке (конечный показатель). Разница между исходным и конечным показателями определяет высоту подскока. Приземление должно происходить в пределах квадрата. Учитывается лучшая из 3-х попыток.*
7. ***Подтягивание из виса на перекладине****. Испытуемый принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0.5 с. видимое для тестирующего положение виса. Не допускается сгибать руки поочерёдно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладони. Отдых в висе не более 3 с. при выполнении каждого подтягивания.*
8. ***Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.*** *Исходное положение – упор лёжа на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета не более 3 см., не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Даётся одна попытка. Отдых при каждом отжимании не более 3-х с.*

Упражнения для оценки уровня специальной подготовки:

1. ***Ведение мяча 20 м.*** *Испытуемый ведёт мяч правой (левой) рукой 20 м. Фиксируется время передвижения с точностью до 0.1 с. Также даётся экспертная оценка техники выполнения ведения.*
2. ***Штрафные броски****. Испытуемый выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч ему подаёт партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается на исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.*

3. Броски в движении после ведения. *Бросок выполняется в движении после ведения в правой стороне площадки. От средней линии испытуемый ведёт мяч к щиту, входит в 3-х секундную зону между 1-м и 2-м «усиками» разметки и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.*

4. Броски с различных точек площадки. *Испытуемый выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:*

- *точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;*
- *точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45^0 к проекции щита;*
- *точки 5 и 6 – на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90^0 к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);*
- *точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;*
- *точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.*

Расстояние точек 1,3,5, 7, 9 от проекции кольца – 3.5 м., точек 2, 4, 6, 8, 10 – 5.0 м. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Методическое обеспечение.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

Стандарты по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре;
- Программы дополнительного образования для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

Учебники по физической культуре для учащихся 5 – 9-х классов общеобразовательных учреждений;

Дидактические материалы по основным разделам и темам программы дополнительного образования:

- комплекты разноуровневых тематических заданий;
- дидактические карточки с заданиями.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, олимпийскому движению, избранному виду спорта (в составе библиотечного фонда);

Методические издания по программе дополнительного образования для тренера-преподавателя:

- справочники;
- методические разработки;
- методические пособия;
- планы учебно-тренировочных занятий;

Печатные пособия:

- Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические (по методике обучения общеразвивающим и корригирующим упражнениям, двигательным и техническим действиям, тактическим схемам по избранному виду спорта).

Технические средства обучения:

- Телевизор;
- Персональный компьютер (с выходом в Интернет);
- МФУ;
- Интерактивная панель Classic Solution в комплекте с кабелем HDMI (с выходом в Интернет).

Список литературы.

– Четырко А.М. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные секции и кружки. /Раздел: баскетбол Водянникова И.А. – М.; Просвещение, 2011. – 457 с.;

– Ю.Д. Железняк Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений /Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – 2-е изд., стереотип. – М.; Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с. 15BM 5-7695-1749-2;

– Физическая культура. 5-6-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций /под редакцией М.Я. Виленского – 11-е изд. – М.: Просвещение, 2021. – 255 с.: ил. – ISBN 978-5-09-077383-6;

– А.П. Матвеев Физическая культура. 5 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2023. – 144 с.: ил. – ISBN 978-5-09-102571-2;

– А.П. Матвеев Физическая культура. 6 – 7 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 13-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2023. – 224 с.: ил. – ISBN 978-5-09-102572-9;

– А.П. Матвеев Физическая культура. 8 – 9 класс: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев. – 12-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2023. – 192 с.: ил. – ISBN 978-5-09-102573-6

– Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов высших учебных заведений /Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1;

– Красникова О.С. Уроки баскетбола: игровые упражнения и игры: Учебно-методическое пособие к практическим занятиям /О.С. Красникова – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского государственного университета, 2013. 91 с. ISBN 978-5-00047-084-8;

– Адейеми Д.П. Баскетбол: основы обучения техническим приёмам игры в нападении: учебно-методическое пособие /Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014. – 40 с. ISBN 978-5-7996-1175-0;

– А.Я. Гомельский Энциклопедия баскетбола /А.Я. Гомельский. М.; ФАИР – ПРЕСС, 2002. – 234 с.;

– ФИБА. Официальные правила баскетбола. – opyright © 2019. Dokaball.com.ua;

– Журналы «Физическая культура в школе», «Спортивные игры»;

– Ресурсы Интернет.