

Департамент образования города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 113

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
от 28 августа 2020 г.
Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации – 4 года
Возраст учащихся – 11 – 17 лет

Авторы-составители:
Лылова Кристина Павловна,
учитель физической культуры

г. Екатеринбург, 2020

Оглавление

- Пояснительная записка
- Сроки обучения
- Продолжительность и периодичность занятий
- Учебный план. Стартовый уровень. Первый год обучения.
- Содержание учебного плана. Стартовый уровень. Первый год обучения.
- Учебный план. Стартовый уровень. Второй год обучения.
- Содержание учебного плана. Стартовый уровень. Второй год обучения.
- Учебный план. Базовый уровень. Третий год обучения.
- Содержание учебного плана. Базовый уровень. Третий год обучения.
- Учебный план. Базовый уровень. Четвертый год обучения.
- Содержание учебного плана. Базовый уровень. Четвертый год обучения.
- Требования к учащимся после прохождения учебного материала
- Оценочные материалы
- Методы и формы обучения
- Материально-техническое обеспечение
- Литература для учителя
- Интернет – ресурсы
- Литература для учащихся

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

- СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 №ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

- Устав МАОУ СОШ №113.

Основополагающими принципами данной программы являются:

• Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

• Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

• Вариативность - предусматривает, в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Цель: формирование навыков здорового образа жизни, как фактор физического, психического и социального благополучия обучающихся.

Задачи:

- Укрепление здоровья и физического развития;
- Развитие основных двигательных навыков;
- Воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культуры и спортом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание чувства коллективизма;
- Приобретение теоретических знаний по баскетболу.

Реализация данной программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, контрольных нормативов: контрольные испытания, контрольные игры; регулярное

участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, киноколясок, кинограмм, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

Для эффективной подготовки юных баскетболистов учебно-тренировочный процесс в школе строится по следующим направлениям:

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности воспитанников; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Сроки обучения

Программа рассчитана на 4 года обучения и предусматривает 2 уровня сложности:

- Стартовый – 11-13 лет (1, 2 год обучения);
- Базовый – 13-16 лет (3, 4 год обучения).

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Продолжительность и периодичность занятий

Продолжительность занятий по 1,5-2 часа (академических), периодичность – 2 раза в неделю.

Учебный план
Стартовый уровень. Первый год обучения.
(2 занятия по 1,5 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Тестирование
2	История развития баскетбола в России.	1	1	1	Тестирование
3	Гигиенические знания и навыки.	1	1		
4	Оборудование мест занятий.	1	1		
5	Правила игры в баскетбол.	3	3	1	Тестирование
6	Общая специальная физическая подготовка.	53	1	52	
7	Основы техники и тактики игры.	43	2	41	
8	Контрольные игры и соревнования.	4		4	
9	Контрольные испытания.	4		4	
	Всего за год	111	10	104	

Содержание учебного плана
Стартовый уровень. Первый год обучения.

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория. Роль физкультуры и спорта в воспитании молодёжи. Организация физкультуры и спорта среди детей и юношества. Физкультура и спорт в школе. Понятие «физкультура» и «спорт». Спортивные нормативы и комплексы.

2. История развития баскетбола в России.

Теория. Возникновение баскетбола. Основные этапы развития баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные компоненты игры в баскетбол. Атрибутика баскетбола. Международные и российские баскетбольные организации. Баскетбольный клуб УГМК (история).

3. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Режим дня школьника. Гигиена тела. Занятия в спортзале и на воздухе. Значение разминки.

4. Оборудование мест занятий.

Теория. Площадка для игры, разметка, спортоборудование, инвентарь, форма.

5. Правила игры в баскетбол.

Теория. Логика игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол.

6. Общая специальная физическая подготовка.

Теория. Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена.

Практика.

- Строевые упражнения (понятие о строе и командах, шеренга, фланг, интервал). Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Бег (стартовые рывки с места, бег 20, 30, 60м.)
- Подвижные игры: «Салки без мяча», «День и ночь», «Третий лишний», «Круговая лапта».
- Баскетбольные эстафеты.

7. Основы техники и тактики игры.

Теория. Техника – основы спортивного мастерства. Передвижение в низкой стойке.

Передача мяча, ведение, бросок. Выбор свободного места для получения мяча.

Практика.

Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперёд и назад). Остановки во время бега (шагом, прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад). Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте и с остановкой. Ведения мяча правой и левой рукой, попеременное ведение. Ведения мяча с изменением направления, с изменением отскока. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния от щита, из-под щита, «чистого» мяча.

Техника защиты. Стойка защитника. Перемещение в стойке защитника вперёд, назад, в сторону.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков остановок, поворотов. Командные действия: нападения по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

8. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр.

Устранение ошибок в игре.

9. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Учебный план
Стартовый уровень. Второй год обучения.
(2 занятия по 1,5 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиенические знания и навыки.	1	1		
2	Правила игры в баскетбол.	1	1		Тестирование
3	Общая специальная физическая подготовка.	40	3	37	Тесты.
4	Основы техники и тактики игры.	61	2	59	
5	Контрольные игры и соревнования.	4		4	Контрольные игры
6	Контрольные испытания.	4		4	Контрольные испытания
	Всего за год	111	7	104	

Содержание учебного плана
Стартовый уровень. Второй год обучения.

1. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Режим дня школьника. Гигиена тела. Режим питания. Питьевой режим. Закаливание организма. Значение разминки.

2. Оборудование мест занятий.

Теория. Площадка для игры, разметка, спортоборудование, инвентарь, форма.

3. Правила игры в баскетбол.

Теория. Логика игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол. Основы техники в баскетбол. Основы тактики игры в баскетбол. Правила судейства.

4. Общая специальная физическая подготовка.

Теория. Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика.

- Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Бег (стартовые рывки с места, бег 20, 30, 60м.)
- Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Бегуны», «Кто сильнее».

- Баскетбольные эстафеты.
- Плавание. Лыжи. Коньки.

5. Основы техники и тактики игры.

Теория. Характеристика основных приёмов техники: перемещение, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.

Индивидуальные и групповые тактические действия. Передача мяча, ведение, бросок. Выбор свободного места для получения мяча.

Практика.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперёд и назад).

Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко, на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, одной от плеча, после ловли на месте. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и в движении.

Ведения мяча правой и левой рукой, попеременное ведение. Ведения мяча с изменением направления, с изменением отскока. Броски мяча двумя руками от груди и двумя руками от головы с близкого расстояния после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и своевременно применит передачу, ведение и бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1). Командные действия: нападения по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему и бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

6. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

7. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Учебный план
Базовый уровень. Третий год обучения.
(2 занятия по 2 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Гигиенические знания и навыки.	3	3		
2	Правила игры в баскетбол.	5	5		Тест
3	Общая специальная физическая подготовка.	52		48	Специальные упражнения
4	Техника и тактика игры.	74	2	72	
5	Контрольные игры и соревнования.	10		10	Игры.
6	Контрольные испытания.	4		4	Контрольные испытания
	Всего за год	148	10	134	

Содержание учебного плана
Базовый уровень. Третий год обучения.

1. Гигиенические знания и навыки.

Теория. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Закаливание организма. Значение разминки.

2. Правила игры в баскетбол.

Теория. Логика игры в баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Правила игры в стритбол. Техника в баскетбол. Тактика игры в баскетбол. Правила судейства. Техническая сторона судейства. Техника и особенности записи игры.

3. Общая специальная физическая подготовка.

Практика.

- Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание.
- Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, на голове).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Бег (стартовые рывки с места, бег 20, 30, 60м.). Бег на длинные дистанции: 400, 500, 1000 м. бег с изменением направления и скорости.
- Подвижные игры. Эстафеты с мячом и без мяча. Эстафеты с бегом, прыжками, лазанием по канату, бегом по гимнастической скамейке, переноской груза и т.п.
- Спортивные игры. Волейбол. Футбол. Лапта. Настольный теннис.
- Плавание. Лыжи. Коньки.

4. Техника и тактика игры.

Теория. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты.

Практика.

Техника нападения. Сочетание изученных приёмов перемещения. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко, на месте и в движении, с выходом вперёд и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, одной от плеча, после ловли на месте и после ведения. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и в движении. Передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведения мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения; ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средней дистанции. Броски одной рукой от плеча с места и в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: Финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трёх нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападения быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействия двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

5. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

6. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

Учебный план
Базовый уровень. Четвертый год обучения.
(2 занятия по 2 (академических) часа в неделю)

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы методики тренировки.	2	2		
2	Общая специальная физическая подготовка.	38		38	
3	Техника и тактика игры.	64	2	62	
4	Контрольные игры и соревнования.	14		14	
5	Контрольные испытания.	5		5	
6	Инструкторская практика.	18	4	14	
	Всего за год	148	8	133	

Содержание учебного плана
Базовый уровень. Четвертый год обучения.

1. Основы методики тренировки.

Теория. Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания и их значение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства.

2. Общая специальная физическая подготовка.

Практика.

- Упражнения гимнастические без предметов (упражнения для рук, шеи, туловища, на месте, в движении, упражнения для формирования осанки).
- Гимнастика с предметами (скакалка, резиновые мячи).
- Упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, бревно).
- Акробатика (перекаты вперёд и назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, на голове).
- Прыжки (с места в длину, вверх; с разбега в длину и высоту, вперёд и назад).
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнение со штангой, гирями.
- Бег на длинные дистанции: 500, 600, 800 м. бег с изменением направления и скорости. Кроссы на дистанции от 1000м. до 1500м.
- Спортивные игры. Волейбол. Футбол. Лапта. Настольный теннис.
- Плавание. Лыжи. Коньки.

3. Техника и тактика игры.

Теория. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения через центрального игрока, «восьмёркой», «серией заслонов». Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика.

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передача мяча, укрытие передачи (назад, вправо, влево). Передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведения мяча на максимальной скорости. Броски мяча двумя руками от головы и одной от плеча со средних и дальних дистанций. Штрафные броски.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приёмов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трёх защитников «тройка», скрестный выход и малая «восьмёрка», наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой «восьмёрке». Командные действия: варианты зонной защиты

4. Контрольные игры и соревнования.

Практика. Организация и проведение соревнований. Участие в соревнованиях. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Разбор и анализ проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

5. Контрольные испытания.

Практика. Контрольные испытания по специальной физической подготовке. Сдача нормативов.

6. Инструкторская практика.

Теория. Требования предъявляемы юному инструктору. Обязанности инструктора на занятиях в кружке.

Практика. Проведение разминки. Показ выполнения технических приёмов. Помощь руководителю при проведении занятия. Судейство игр. Проведение соревнований в спортзале.

Требования к учащимся после прохождения учебного материала

Учащийся должен знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Оценочные материалы

1. Контрольные игры и соревнования.

Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4. 5х5.

2. Контрольные испытания

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штурцером.

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/

авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся:

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575912

Владелец Сулина Лариса Анатольевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022