

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №9**

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №9  
\_\_\_\_\_ Чернов Е.А.  
приказ №73/2/01-07 от  
02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет  
Срок реализации: 2 года

г. Серов, 2024

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Образовательная программа «Баскетбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Уровень реализации программы «Базовый».

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Отличительная особенность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-12 человек.

**Срок реализации, продолжительность образовательного процесса**

Программа «Баскетбол» адресована для детей 8 - 18 лет

Срок освоения 2 года.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Форма обучения:** очная, групповая, индивидуальная.

Наполняемость групп составляет: 10-12 человек.

Занятия проводятся в 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 час 40 минут) с перерывом 10 минут.

**Формы подведения результатов:** контрольные испытания, спортивные конкурсы, тестирования, соревнования, товарищеские игры и встречи.

### Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий                           |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|-----------------------------------------|
| 1 год        | 2023 г.                           | 2024 г.                              | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 академических часа |
| 2 год        | 2024 г.                           | 2025 г.                              | 36                   | 216                      | 3 раза в неделю по 2 академических часа |

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта – баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

**Развивающие:**

1. укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
2. способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
3. целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
4. расширять спортивный кругозор обучающихся.

**Воспитательные:**

1. формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

3. пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план 1-ый год обучения

| №  | Темы                                                                                                        | Количество часов |        |          | Формы аттестации / контроля            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------|
|    |                                                                                                             | Всего            | Теория | Практика |                                        |
| 1  | История развития баскетбола.<br>Прыжки с толчком с двух ног.                                                | 2                | 1      | 1        | Тестирование                           |
| 2  | Техника передвижения приставными шагами.                                                                    | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 3  | Передача мяча двумя руками от груди.                                                                        | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 4  | Единая спортивная классификация.<br>Тактика нападения.                                                      | 2                | 1      | 1        | Тестирование.<br>Контрольные испытания |
| 5  | Техника передвижения при нападении                                                                          | 2                |        | 2        | Товарищеские игры                      |
| 6  | Техника передвижения при нападении                                                                          | 2                |        | 2        | Товарищеские встречи                   |
| 7  | Способы ловли мяча.                                                                                         | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 8  | Личная и общественная гигиена.<br>Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2                | 1      | 1        | Тестирование                           |
| 9  | Бросок мяча двумя руками от груди.                                                                          | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 10 | Взаимодействие трех игроков «треугольник».                                                                  | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 11 | Техника ведения мяча.                                                                                       | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 12 | Ведение мяча с переводом на другую руку.                                                                    | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».                                                         | 2                |        | 2        | Контрольные испытания                  |

|    |                                                                                                            |   |   |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 15 | Ловля двумя руками «низкого мяча».                                                                         | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 16 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.                                                                  | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 17 | Закаливание организма спортсмена.<br>Учебная игра.                                                         | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 18 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |

|    |                                                                                                            |   |  |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------------|
| 19 | Контрольные испытания.                                                                                     | 2 |  | 2 | Тестирование          |
| 20 | Командные действия в нападении.                                                                            | 2 |  | 2 |                       |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.                                                           | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 22 | Многократное выполнение технических приемов.                                                               | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 23 | Учебная игра.                                                                                              | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 25 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 26 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 27 | Командные действия в нападении.                                                                            | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 28 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                                                            | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 29 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.                                              | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                                                            |   |   |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 30 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 31 | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 32 | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 33 | Бросок мяча одной рукой от плеча.                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 34 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.                                                        | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 35 | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.                                                  | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 36 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».                                                                | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 37 | Совершенствование                                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |

|    |                                                                     |   |   |   |                       |
|----|---------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
|    | техники передачи мяча.                                              |   |   |   |                       |
| 38 | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.       | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 39 | Совершенствование техники передачи мяча.                            | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 40 | Тактика защиты.                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 41 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.                       | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 42 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.           | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 43 | Действия одного защитника против двух нападающих.                   | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 44 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                                                            |   |  |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------------|
| 45 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                        | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.                                              | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 47 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 48 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.                                                  | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 49 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».                                                                | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 50 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                                                            | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 51 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите.                                                 | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 52 | Защитные стойки. Защитные передвижения.                                                                    | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 53 | Применение защитных стоек и передвижений в                                                                 | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                                                   |   |   |   |                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
|    | зависимости от действий и расположения нападающих.                                                |   |   |   |                       |
| 54 | Учебная игра.                                                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 55 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 56 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.                                                  | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 57 | Организация командных действий.                                                                   | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 58 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях                      | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                              |   |   |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 59 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.                    | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 60 | Техника овладения мячом.                                                     | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 61 | Техника броска мяча одной рукой от плеча.                                    | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 62 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.                             | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 63 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.                 | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 64 | Учебная игра.                                                                | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 65 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 66 | Учебная игра.                                                                | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 67 | Учебная игра.                                                                | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 68 | История развития баскетбола.<br>Прыжки с толчком с двух ног.                 | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 69 | Техника передвижения приставными шагами.                                     | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 70 | Передача мяча двумя руками от груди.                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 71 | Единая спортивная классификация.<br>Тактика нападения.                       | 2 | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| 72 | Техника передвижения                                                         | 2 |   | 2 | Контрольные           |

|    |                                                                                                             |   |   |   |                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------|
|    | при нападении                                                                                               |   |   |   | испытания         |
| 73 | Техника передвижения при нападении                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры |
| 74 | Способы ловли мяча.                                                                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры |
| 75 | Личная и общественная гигиена.<br>Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2 | 1 | 1 | Тестирование      |
| 76 | Бросок мяча двумя руками от груди.                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры |

|    |                                                                                                            |   |   |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 77 | Взаимодействие трех игроков «треугольник».                                                                 | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 78 | Техника ведения мяча.                                                                                      | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 79 | Ведение мяча с переводом на другую руку.                                                                   | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 80 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».                                                        | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 81 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 82 | Ловля двумя руками «низкого мяча».                                                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 83 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.                                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 84 | Закаливание организма спортсмена.<br>Учебная игра.                                                         | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 85 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 86 | Контрольные испытания.                                                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 87 | Командные действия в нападении.                                                                            | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 88 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.                                                           | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 89 | Многократное выполнение технических приемов.                                                               | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 90 | Учебная игра.                                                                                              | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 91 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации              | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |

|               |                                                                                                            |     |    |     |                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------------|
|               | на площадке.                                                                                               |     |    |     |                       |
| 92            | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 93            | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 94            | Командные действия в нападении.                                                                            | 2   |    | 2   | Контрольные испытания |
| 95            | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                                                            | 2   |    | 2   | Контрольные испытания |
| 96            | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.                                              | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 97            | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 98            | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 99            | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 100           | Бросок мяча одной рукой от плеча.                                                                          | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 101           | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.                                                        | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 102           | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.                                                  | 2   | 1  | 1   | Тестирование          |
| 103           | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».                                                                | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 104           | Совершенствование техники передачи мяча.                                                                   | 2   |    | 2   | Контрольные испытания |
| 105           | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.                                              | 2   | 1  | 1   | Тестирование          |
| 106           | Совершенствование техники передачи мяча.                                                                   | 2   |    | 2   | Контрольные испытания |
| 107           | Тактика защиты.                                                                                            | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 108           | Итоги прошедшего спортивного года.                                                                         | 2   | 2  |     | Контрольные испытания |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                                            | 216 | 16 | 200 |                       |

## Содержание учебного плана

### ***Общие основы баскетбола:***

- ☐ История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- ☐ Влияние физических упражнений на организм человека.
- ☐ Необходимость разминки в занятиях спортом.
- ☐ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- ☐ Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- ☐ Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- ☐ Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- ☐ Подведение итогов года.
- ☐ Методика тренировки баскетболистов.
- ☐ Техническая подготовка баскетболистов.
- ☐ Психологическая подготовка баскетболиста. ***Общая физическая подготовка***
- ☐ Строевые упражнения
- ☐ Упражнения для рук плечевого пояса
- ☐ Упражнения для ног
- ☐ Упражнения для шеи и туловища
- ☐ Упражнения для всех групп мышц
- ☐ Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- ☐ Упражнения для развития быстроты
- ☐ Упражнения для развития ловкости
- ☐ Упражнения для развития гибкости
- ☐ Упражнения для развития прыгучести.

### ***Специальная физическая подготовка***

- ☐ Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- ☐ Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- ☐ Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- ☐ Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- ☐ Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- ☐ Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- ☐ Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- ☐ Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- ☐ Метание различных мячей в цель.
- ☐ Эстафеты с разными мячами.

### ***Техническая подготовка***

- ☐ Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- ☐ Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- ☐ Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. ☐ Повороты вперед и назад.
- ☐ Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- ☐ Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- ☐ Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- ☐ Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- ☐ Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- ☐ Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- ☐ Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### ***Тактическая подготовка***

##### **Нападение**

- ☐ Выход для получения мяча на свободное место.
- ☐ Обманный выход для отвлечения защитника.
- ☐ Розыгрыш мяча короткими передачами.
- ☐ Атака кольца.
- ☐ «Передай мяч и выходи».
- ☐ Наведение своего защитника на партнера.

##### **Защита**

- ☐ Противодействие получению мяча.
- ☐ Противодействие выходу на свободное место.
- ☐ Противодействие розыгрышу мяча.
- ☐ Противодействие атаке кольца.
- ☐ Подстраховка.
- ☐ Система личной защиты.

#### ***Игровая подготовка***

- ☐ Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- ☐ Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### ***Контрольные и календарные игры***

- ☐ Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- ☐ Товарищеские игры с командами соседних школ.
- ☐ Итоговые контрольные игры.

### **Учебно-тематический план 2-ой год обучения**

| № | Темы | Количество часов |        |          | Формы аттестации / контроля |
|---|------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
|   |      | Всего            | Теория | Практика |                             |

|   |                                                              |   |   |   |              |
|---|--------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------|
| 1 | История развития баскетбола.<br>Прыжки с толчком с двух ног. | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
|---|--------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------|

|    |                                                                                                             |   |   |   |                                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------------------------------|
| 2  | Техника передвижения приставными шагами.                                                                    | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 3  | Передача мяча двумя руками от груди.                                                                        | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 4  | Единая спортивная классификация.<br>Тактика нападения.                                                      | 2 | 1 | 1 | Тестирование.<br>Контрольные испытания |
| 5  | Техника передвижения при нападении                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры                      |
| 6  | Техника передвижения при нападении                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские встречи                   |
| 7  | Способы ловли мяча.                                                                                         | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 8  | Личная и общественная гигиена.<br>Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2 | 1 | 2 | Тестирование                           |
| 9  | Бросок мяча двумя руками от груди.                                                                          | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 10 | Взаимодействие трех игроков «треугольник».                                                                  | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 11 | Техника ведения мяча.                                                                                       | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 12 | Ведение мяча с переводом на другую руку.                                                                    | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».                                                         | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры                      |
| 15 | Ловля двумя руками «низкого мяча».                                                                          | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |
| 16 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.                                                                   | 2 |   | 2 | Контрольные испытания                  |

|    |                                                           |   |   |   |                   |
|----|-----------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------|
| 17 | Закаливание организма спортсмена.<br>Учебная игра.        | 2 | 1 | 1 | Тестирование      |
| 18 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | 2 |   | 2 | Товарищеские игры |
| 19 | Контрольные испытания.                                    | 2 |   | 2 | Тестирование      |
| 20 | Командные действия в нападении.                           | 2 |   | 2 |                   |
| 21 | Ведение мяча с                                            | 2 |   | 2 | Контрольные       |

|    |                                                                                                            |   |  |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------------|
|    | изменением скорости передвижения.                                                                          |   |  |   | испытания             |
| 22 | Многократное выполнение технических приемов.                                                               | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 23 | Учебная игра.                                                                                              | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 25 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 26 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 27 | Командные действия в нападении.                                                                            | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 28 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                                                            | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 29 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.                                              | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 30 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 31 | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 32 | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |

|    |                                                           |   |   |   |                       |
|----|-----------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 33 | Бросок мяча одной рукой от плеча.                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 34 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.       | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 35 | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | 2 | 1 | 2 | Тестирование          |
| 36 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».               | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 37 | Совершенствование техники передачи мяча.                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 38 | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой       | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |

|    |                                                                                                            |   |  |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------------|
|    | от плеча.                                                                                                  |   |  |   |                       |
| 39 | Совершенствование техники передачи мяча.                                                                   | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 40 | Тактика защиты.                                                                                            | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 41 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.                                                              | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 42 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.                                                  | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 43 | Действия одного защитника против двух нападающих.                                                          | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 44 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                        | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 45 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                        | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.                                              | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 47 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                                               |   |  |   |                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------------|
| 48 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.                                     | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 49 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».                                                   | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 50 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                                               | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 51 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите.                                    | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |
| 52 | Защитные стойки. Защитные передвижения.                                                       | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 53 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 2 |  | 2 | Контрольные испытания |
| 54 | Учебная игра.                                                                                 | 2 |  | 2 | Товарищеские игры     |

|    |                                                                                                   |   |   |   |                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 55 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 56 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра.                                                  | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 57 | Организация командных действий.                                                                   | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 58 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях                      | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 59 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.                                         | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 60 | Техника овладения мячом.                                                                          | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 61 | Техника броска мяча одной рукой от плеча.                                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 62 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 63 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.                                      | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                              |   |   |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 64 | Учебная игра.                                                                | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 65 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 66 | Учебная игра.                                                                | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 67 | Учебная игра.                                                                | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 68 | История развития баскетбола.<br>Прыжки с толчком с двух ног.                 | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 69 | Техника передвижения приставными шагами.                                     | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 70 | Передача мяча двумя руками от груди.                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 71 | Единая спортивная классификация.<br>Тактика нападения.                       | 2 | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| 72 | Техника передвижения при нападении                                           | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 73 | Техника передвижения при нападении                                           | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 74 | Способы ловли мяча.                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |

|    |                                                                                                             |   |   |   |                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 75 | Личная и общественная гигиена.<br>Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 76 | Бросок мяча двумя руками от груди.                                                                          | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 77 | Взаимодействие трех игроков «треугольник».                                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 78 | Техника ведения мяча.                                                                                       | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 79 | Ведение мяча с переводом на другую руку.                                                                    | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 80 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».                                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 81 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |

|    |                                                                                                            |   |   |   |                       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-----------------------|
| 82 | Ловля двумя руками «низкого мяча».                                                                         | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 83 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.                                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 84 | Закаливание организма спортсмена.<br>Учебная игра.                                                         | 2 | 1 | 1 | Тестирование          |
| 85 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 86 | Контрольные испытания.                                                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 87 | Командные действия в нападении.                                                                            | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 88 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.                                                           | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 89 | Многократное выполнение технических приемов.                                                               | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 90 | Учебная игра.                                                                                              | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 91 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 92 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 93 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.                                                  | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 94 | Командные действия в нападении.                                                                            | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 95 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.                                                            | 2 |   | 2 | Контрольные испытания |
| 96 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.                                              | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 97 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |
| 98 | Индивидуальные действия при нападении.                                                                     | 2 |   | 2 | Товарищеские игры     |

|              |                                                               |     |    |     |                       |
|--------------|---------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----------------------|
| 99           | Индивидуальные действия при нападении.                        | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 100          | Бросок мяча одной рукой от плеча.                             | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 101          | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.           | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 102          | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.     | 2   | 1  | 1   | Тестирование          |
| 103          | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».                   | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 104          | Совершенствование техники передачи мяча.                      | 2   |    | 2   | Контрольные испытания |
| 105          | Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 2   |    | 1   | Тестирование          |
| 106          | Совершенствование техники передачи мяча.                      | 2   |    | 2   | Контрольные испытания |
| 107          | Тактика защиты.                                               | 2   |    | 2   | Товарищеские игры     |
| 108          | Итоги прошедшего спортивного года.                            | 2   | 1  |     | Контрольные испытания |
| <b>ИТОГО</b> |                                                               | 216 | 14 | 202 |                       |

### Содержание программы

#### *Общие основы баскетбола*

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.

□

Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста. *Общая физическая подготовка* □  
Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости. □ Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.  
*Специальная физическая подготовка*
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.  
*Техническая подготовка*
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.

□

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.  
Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.  
Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### ***Тактическая подготовка***

##### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### ***Игровая подготовка***

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

#### ***Контрольные и календарные игры***

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **1.4. Планируемые результаты программы**

К концу первого года обучения обучающиеся:  
будут знать:

□

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- азы технико-тактической подготовки;
- игровую ориентацию в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни. **будут уметь:**
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;  
передать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;  
вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

**К концу второго года обучения обучающиеся:**

**будут знать:**

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

**будут уметь:**

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию; □ обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты: **Личностные:**

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

□

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

**Метапредметные:**

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; умение вести познавательную деятельность в группе.

**Предметные:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

**Материально-технические условия:** основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей, щиты с кольцами, дополнительные щиты с кольцами, мячи баскетбольные, насос ручной, иглы, стойки для обводки, гимнастические скамейки, мячи набивные медболы весом 3 кг и 5 кг.

**Информационное обеспечение:** картотека упражнений по баскетболу, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе, регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней, положение о соревнованиях по баскетболу.

□

**Кадровое обеспечение:** реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей;

**Методические материалы:** рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры, рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом, рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу, инструкции по охране труда.

## 2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

**Виды контроля и сроки проведения:**

**Входящий контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

**Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

**Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

**Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной

общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

### **Список литературы**

#### **Для педагога:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2016г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2018г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2019г.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2018г.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2017г.

#### **Для обучающихся (родителей):**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2018г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2018г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2017г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025