

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Вышинская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено и одобрено»** | **«Согласовано»** | **«Утверждено»** |
| На заседании ШМО | Заместитель директора по УВР | Директор |
| Руководитель ШМО | МБОУ «Вышинская ООШ» | МБОУ «Вышинская ООШ» |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Шичкина Л.Н. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Надейкина Г.В. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Лимина Р.В. |
| «29» августа 2024 г. | «30» августа 2024 г. | «31» августа 2024 г. |

**Приказ № \_\_\_\_ от**

**«31» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

**«Баскетбол**» 5-9 кл.

учителя физической культуры

МБОУ Вышинская «ООШ»

Бородина Николая Сергеевича

Выша, 2024-2025 уч.год

**Содержание**

|  |
| --- |
| 1. Пояснительная записка |
| 1.1. Введение |
| 1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности |
| 1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий |
| 1.4. Содержание программы и методические рекомендации |
| 2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности |
| 2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности |
| 2.2. Требования к знаниям и умениям, которые могут приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности |
| 2.3. Формы учета знаний, умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности |
| 3. Материально-техническое обеспечение |
| 4. Календарно-тематическое планирование |
| 5. Тематическое планирование |
| 6. Список литературы |

**1. Пояснительная записка**

**1.1. Введение**

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности “Баскетбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5—9 классах.

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры,здоровья учащихся являются:

- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ от 29.12.2012 “Об образовании в Российской Федерации”.

- Фундаментальное ядро содержания общего образования, 2011 г.

- Приказ Министерства образования и науки от 06.10.2009 г. №373 “Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 г. №1241 “О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373”.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1897 “Об утверждении ФГОС ООО”.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 “От утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях”.

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования”.

**1.2. Цель и задачи обучения, воспитания и развития  
детей по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья учащихся, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

* пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
* популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* обучение технике и тактике игры в баскетбол;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
* воспитание моральных и волевых качеств.

**Целью реализации** основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

**1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначена для учащихся 5-9 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

**Формы проведения занятия и виды деятельности**

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры, здоровья учащихся.

**1.4. Содержание программы и методические рекомендации**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 5-9 классы - 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

**2. Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

* ***определять***и***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**1. Регулятивные УУД.**

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
* ***Проговаривать*** последовательность действий.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности команды на занятии.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные УУД.**

* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

**3. Коммуникативные УУД**.

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать***и***понимать*** речь других.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

**2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

**должны знать:**

* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**2.2.** **В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся**

**смогут получить знания**:

* значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
* названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований по баскетболу;
* жесты баскетбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**могут научиться:**

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
* выполнять технические приёмы и тактические действия;
* контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
* играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

**4. Тематическое планирование**

Тематическое планирование 5-7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| 3 | Передачи мяча |
| 4 | Ведение мяча |
| 5 | Броски мяча в кольцо |
| 6 | Двусторонняя учебная игра |
| 7 | Физическая подготовка в процессе занятия. |

Тематическое планирование 8-9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 | Ведение мяча | Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка в верх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча различными способами. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику выполнения бросков мяча в корзину , анализировать правильность выполнения , находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность бросков мяча в корзину. |
| 2 | Перехват мяча |
| 3 | Броски мяча в кольцо |
| 4 | Передачи мяча |
| 5 | Двусторонняя учебная игра |
| 6 | Групповые тактические действия в нападении, защите |
| 7 | Командные тактические действия в нападении и защите |
| 8 | Физическая подготовка в процессе занятия. |

**5. Календарно-тематическое планирование 5-7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия |  |
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. |  |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения |  |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения |  |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |  |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. |  |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. |  |
| 7 | Передача мяча в движении приставным шагом. |  |
| 8 | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением. |  |
| 9 | Передачи мяча в игре. |  |
| 10 | Передачи мяча в игре. |  |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |  |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. |  |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |
| 15 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. |  |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. |  |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. |  |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. |  |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. |  |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. |  |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. |  |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. |  |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. |  |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. |  |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра. |  |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. |  |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. |  |
| 32 | Учебная игра. Штрафной бросок. |  |
| 33 | Учебная игра. Штрафной бросок |  |
| 34 | Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов |  |

**Календарно-тематическое планирование 8-9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия |  |
| 1 | Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста. |  |
| 2 | Ведение мяча со сменой ритма движения |  |
| 3 | Ведение мяча с изменением направления движения |  |
| 4 | Ведение мяча со всеми изученными действиями. |  |
| 5 | Передачи баскетбольного мяча на мести и в движении. |  |
| 6 | Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте. |  |
| 7 | Передача мяча в движении приставным шагом. |  |
| 8 | Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением. |  |
| 9 | Передачи мяча в игре. |  |
| 10 | Передачи мяча в игре. |  |
| 11 | Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения. |  |
| 12 | Индивидуальные действия в нападении с дриблингом. |  |
| 13 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |
| 14 | Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину. |  |
| 15 | Индивидуальные действия в нападение с постановкой заслонов. |  |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |
| 17 | Индивидуальные действия в нападении в игре. |  |
| 18 | Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения. |  |
| 19 | Индивидуальные действия в защите против дриблинга. |  |
| 20 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  |
| 21 | Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину. |  |
| 22 | Индивидуальные действия в защите против заслонов. |  |
| 23 | Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита. |  |
| 24 | Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита. |  |
| 25 | Броски мяча в корзину с трех секундной зоны. Штрафной бросок. |  |
| 26 | Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции. |  |
| 27 | Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой. |  |
| 28 | Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями. |  |
| 29 | Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра. |  |
| 30 | Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок. |  |
| 31 | Броски мяча в корзину с дальней дистанции. Штрафной бросок. |  |
| 32 | Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения. |  |
| 33 | Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения. |  |
| 34 | Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов |  |

**6. Список литературы**

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2018. -112с.: ил. -(Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 2021. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2020. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2020. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2021. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2021. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2021. - 480 с.