

Управление образования молодежной политики и спорта Пильнинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеский центр»

Принята на

Педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08.2025



Утверждено

директором МБУ ДО ДЮЦ

Шпеньковой Н.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Шпенькова Наталья Павловна

тренер-преподаватель

рп Пильна

2025 год

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022



Утверждено
директором МБУ ДО ДЮЦ
Шпеньковой Н
Приказ № 93 о.д. 30.08.2022

БАСКЕТБОЛ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

предназначена для занятий
детей в возрасте от 7 до 18 лет
в спортивно-оздоровительной группе
срок реализации программы 3 года

Автор составитель:
директор Н.П.Шпенькова

рп Пильна
2022 год

Содержание

1. Введение	3
2. Пояснительная записка.....	3
3. Учебный план.....	6
4. Календарный учебный график.....	
5. Содержание программы	7
5.1. первый год обучения	
5.2 второй год обучения	
5.3 третий год обучения	
6. Формы аттестации.....	17
7. Методическое обеспечение программы.....	18
8. Условия реализации программы.	19
9. Список литературы.....	20

1. Введение

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

2. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- методических рекомендаций и по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН;
- устава МБУ ДО ДЮЦ;

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Новизна и оригинальность программы 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). Актуальность программы в приобщении школьников к здоров

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности. Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительные особенности программы. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса.

Цель программы. Формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований.

Программа последовательно решает **основные задачи:**
Личностные: содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, охрана здоровья; развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков и специальных двигательных действий, необходимых 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. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

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.

Образовательные : 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.

Научно-педагогическая обоснованность программы заключается в использовании как традиционных, так и современных инновационных подходов в организации образовательного процесса в учреждении дополнительного образования. Отправной точкой проектирования программы является изучение и систематизация научного, методологического и практического опыта решения проблемы сохранения и укрепления здоровья и развития массового спорта в России.

Основными методологическими принципами программы являются: принцип системности, принцип вариативности и принцип преемственности

Ведущими методами обучения являются: словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Адресат программы. К тренировочному процессу допускаются все желающие мальчики, в возрасте 7-18 лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Оптимальное количество обучающихся в группах 15-20 человек. Продолжительность занятий обучающихся: 6 академических часов в неделю (занятия проходят три раза в неделю)

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 36 учебные недели (216 часов в год). Срок реализации программы – 3 года, общий объем 648 часов .

Программа состоит из двух этапов:

1. Первый этап (1-ый год). На этом этапе основными задачами являются: сохранность контингента; развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий; формирование основ ЗОЖ; обучение базовым и прикладным двигательным навыкам.
2. Второй этап (2-ой год). На этом этапе основными задачами являются: стабильность контингента; продолжение освоения базовых и специальных двигательных навыков, присущих баскетболу
3. Третий этап

Формы и режим занятий: 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Основные формы занятий: групповые практические и теоретические занятия, индивидуальные тренировки с отдельными учащимися, беседы, участие в соревнованиях, товарищеских играх, воспитательных мероприятиях.

Форма обучения – очная.

Ожидаемые результаты.

- укрепление здоровья занимающихся и развитие правильное отношение к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных ценностей: патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.
- формирование у занимающихся навыков самостоятельной деятельности;
- повышение спортивных показателей юных спортсменов (техник и тактики игры в баскетбол)

Способы проверки результатов – промежуточная аттестация, в виде сдачи контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы – стабильность контингента занимающихся, показатели промежуточной аттестации, участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

3.Учебно-тематический план

№	Разделы подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Теоретическая подготовка	6	8	10
2.	Общая физическая подготовка	76	60	46
3.	Специальная физическая подготовка	58	62	66
4.	Технико-тактическая подготовка	48	52	56
5.	Игровая подготовка	18	22	24
6.	Контрольные игры, соревнования	6	8	10
7.	Промежуточная аттестация	4	4	4
	Всего часов	216	216	216

3.Учебно-тематический план (углубленный уровень)

№	Разделы подготовки	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
1.	Теоретическая подготовка	6	8	10
2.	Общая физическая подготовка	36	20	46
3.	Специальная физическая подготовка	52	58	66
4.	Технико-тактическая подготовка	60	64	56
5.	Игровая подготовка	34	36	24
6.	Контрольные игры, соревнования	24	26	10
7.	Промежуточная аттестация	4	4	4
	Всего часов	216	216	216

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапа подготовки (в академических часах)

Этап подготовки	Период обучения (год)	Минимальный возраст для зачисления в группу(лет)	Минимальная наполняемость групп(чел)	Максимальный количественный состав групп(чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки(час)	Количество тренировок в неделю
Спортивно-оздоровительный	1	7	15	30	6	3
	2	8	13	30	6	3
	3	9	12	25	6	3

4.Календарно-учебный график

4.1. Первый год обучения (36 учебных недель)

№	Предметные области	Месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	2			2				2		6
2	Общая физическая подготовка	12	12	10	10	8	8	6	6	4	76
3	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	4	8	8	10	6	58
4	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	6	6	6	8	6		48
5	Игровая подготовка	2	2	2	2		2	4	2	2	18
6	Контрольные игры, соревнования									6	6
7	Аттестация (промежуточная, итоговая)	2								2	4
	Итого часов	26	26	24	26	18	24	26	26	20	216

4.2. Второй год обучения (36 учебных недель)

№	Предметные области	Месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	2			2			2	2		8
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	8	6	6	4	4	2	60
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	8	8	10	6	62
4	Технико-тактическая подготовка	4	6	6	6	6	8	8	8		52
5	Игровая подготовка	2	2	2	2		2	4	2	6	22
6	Контрольные игры, соревнования		2		2					4	8
7	Аттестация (промежуточная, итоговая)									4	4
	Итого часов	24	26	24	26	18	24	26	26	22	216

4.2. Третий год обучения (36 учебных недель)

№	Предметные области	Месяц									всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Теоретическая подготовка	2			2		2	2	2		10
2	Общая физическая подготовка	10	10	6	6	4	4	4	2		46
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	10	12	66
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	8		56
5	Игровая подготовка		2	4	4		4	4		6	24
6	Контрольные игры, соревнования		2	2	2				4		10
7	Аттестация (промежуточная, итоговая)	2								2	4
	Итого часов	26	26	24	26	18	24	26	26	20	216

5.Содержание программы

5.1 Первый год обучения

1.Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Значение физических упражнений для развития организма ; гигиенические основы занятий физическими упражнениями; общее и индивидуальное развитие ,правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки; индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности; правила проведения занятий с обучающимися младшего возраста , техника выполнения основных приемов в баскетболе.

2.Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бег. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног ; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с отягощениями(гантели, грифы т.д.)

Упражнения для развития быстроты. Старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу; спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м; Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 2000 м, повторный бег с отрезками до 60 м, полоса препятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места (на одной, на двух ногах, многоскоки), прыжки с доставанием предметов, напрыгивания, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия, прыжки на скакалке, прыжки с отягощениями.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.. Броски мячей через волейбольную сетку, на точность попадания. Падение на руки вперед, в

стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания .

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника передвижений.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте, после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой снизу. Передачи в движении, в парах, тройках, «восьмерка».

Техника ведения мяча. Ведение правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления, обводка. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругу, зигзагом, ведение без зрительного контроля, обводка соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока, обводка соперника с переводом за спиной, под ногой;

Техника бросков. Бросок мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. броски в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками снизу, с отскоком от щита, в прыжке, в движении броски в корзину двумя руками (дальние, средние, ближние), броски в корзину одной рукой под углом, прямо перед щитом, параллельно щиту, броски со средней и дальней дистанции, штрафные броски.

Тактическая подготовка. Техника защиты. Стойка защитника. Перемещение в сток защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные и групповые технические действия. Тактика нападения: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

5. Игровая подготовка.

Подвижные игры с элементами баскетбола («Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка»), игра в баскетбол по упрощенным правилам, игра в стритбол. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Учебная двухсторонняя игра. Игра 1х1, 2х2, 3х3 на одно кольцо.

6. Контрольные игры, соревнования.

Участие в контрольных играх, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровня.

7. Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года (май)

5.2 Второй год обучения.

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Значение регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение, азбука баскетбола (основные технические приемы).

2. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бег. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гонимым с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 2000 м, повторный бег с отрезками до 60 м, полоса препятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.. Броски мячей через волейбольную сетку, на точность попадания. Падение на руки вперед, в

стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания .

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника передвижений.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте, после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой снизу. Передачи в движении, в парах, тройках, «восьмерка».

Техника ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления, обводка. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругу, зигзагом, ведение без зрительного контроля, обводка соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока, обводка соперника с переводом за спиной, под ногой;

Техника бросков. Бросок мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. броски в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками снизу, с отскоком от щита, в прыжке, в движении броски в

корзину двумя руками(дальние, средние, ближние),броски в корзину одной рукой под углом, прямо перед щитом, параллельно щиту.

Тактическая подготовка. Техника защиты. Стойка защитника. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Тактика нападения. Выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, быстрый прорыв, система нападения через центрального, игра в численном большинстве, меньшинстве

5.Игровая подготовка.

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол , игра в стритбол. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации, игра в стритбол,.Игра 1х1,2х2,3х3 на одно кольцо. Судейская инструкторская практика

6.Контрольные игры, соревнования.

Участие в контрольных играх, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровня.

7.Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май)

5.3 Третий год обучения.

1.Теоретическая подготовка

Техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу; место и роль физической культуры и спорта в современном мире; история развития баскетбола; гигиенические знания, умения и навыки; основы спортивного питания; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; строение и функции организма человека.

2.Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бег. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития выносливости: кроссовый бег до 2000 м, повторный бег с отрезками до 60 м, полоса препятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол.

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.. Броски мячей через волейбольную сетку, на точность попадания. Падение на руки вперед, в

стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания .

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4. Техничко-тактическая подготовка

Техника передвижений.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов.

Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди на месте, после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от головы, одной рукой снизу. Передачи в движении, в парах, тройках, «восьмерка».

Техника ведение мяча. Ведение правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления, обводка. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругу, зигзагом, ведение без зрительного контроля, обводка соперника с изменением направления, скорости, высоты отскока, обводка соперника с переводом за спиной, под ногой;

Техника бросков. Бросок мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. броски в корзину двумя руками сверху, двумя руками от груди, двумя руками снизу, с отскоком от щита, в прыжке, в движении броски в

корзину двумя руками(дальние, средние, ближние),броски в корзину одной рукой под углом, прямо перед щитом, параллельно щиту.

Тактическая подготовка. Техника защиты. Стойка защитника. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Защита: зонная, личная, зонный прессинг. Атака: позиционная, через центрального, быстрый прорыв. Амплуа игроков № 1, 2, 3. Усложнение игровой ситуации. Тактика нападения. Выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, быстрый прорыв, система нападения через центрального, игра в численном большинстве, меньшинстве.

Групповые действия :взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи". взаимодействие трех игроков "треугольника"; взаимодействие трех игроков "тройка". Командные действия: организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник". Индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Взаимодействие двух защитников (подстраховка, переключение, проскальзывание) 2.Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»). 3. Групповой отбор мяча Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите.

5.Игровая подготовка.

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол , игра в стритбол. Комбинации из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации, игра в стритбол,.Игра1х1,2х2,3х3 на одно кольцо. Судейская инструкторская практика.

6.Контрольные игры, соревнования.

Участие в контрольных играх, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях школьного, муниципального, областного уровня.

7.Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май)

6. Формы аттестации

6.1 Первый год обучения. Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май)

№	Контрольные тесты	СОГ-1			
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет
1	Прыжок в длину с места(см)	150	165	170	180
2	Бег 20 м(с)	4,0	3,9	3,8	3,6
3	Челночный бег 4х10 м	13,1	12,1	11,9	11,3

4	Передача мяча(с)	15,0	14,0	13,8	13,0
5	Скоростное ведение (с)	15,8	15,0	14,8	14,1
6	Штрафные броски(кол-во попаданий)	2/10	3/10	4/10	5/10

6.2.Второй год обучения. Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май)

№	Контрольные тесты	СОГ-2			
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	Прыжок в длину с места(см)	165	175	185	190
2	Бег 20 м(с)	3,9	3,8	3,7	3,5
3	Челночный бег 4х10 м(с)	12,1	12,0	11,8	11,6
4	Передача мяча(с)	13,9	13,8	13,7	13,5
5	Скоростное ведение(с)	14,9	14,8	14,6	14,3
6	Штрафные броски(кол-во попаданий)	3/10	4/10	5/10	6/10

6.3.Третий год обучения. Промежуточная аттестация проходит в виде сдачи контрольных нормативов в конце учебного года(май)

№	Контрольные тесты	СОГ-3				
		9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет	17-18 лет
1	Прыжок в длину с места(см)	170	180	190	195	200
2	Бег 20 м(с)	3,8	3,6	3,5	3,4	3,1
3	Челночный бег 4х10 м(с)	12,2	11,9	11,6	11,5	11,2
4	Передача мяча(с)	13,8	13,6	13,5	13,4	12,9
5	Скоростное ведение(с)	14,8	14,7	14,5	14,1	13,8
6	Штрафные броски(кол-во попаданий)	4/10	5/10	6/10	7/10	8/10

7.Методические обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической

подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разном уровне обучения. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии занимают важное место, т.к.. игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений.

Общепедагогические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал с оборудованием для баскетбола(щиты, кольца),мячи баскетбольные, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи набивные, мячи для большого тенниса, скамейки гимнастические, скакалки, гимнастические маты, легкоатлетические барьеры, баскетбольная форма, секундомер, конусы, фишки, прыжковая лестница

Кадровое обеспечение . Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и

потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

9.Список литературы

- 1.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: Фи С,2001
- 2.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол(утвержден приказом Минспорта Россииот 10 апреля 2013 г. N 114)
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2008 г.
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
7. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г..
8. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.

Учебно -методическая литературы и видеоматериалы

- 1.Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров.
- 2.Самостоятельная тренировка. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
- 3.Баскетбол в 5-11 кл. Конспекты занятий
- 4.Тактика игры. Учебно-методическое пособие по баскетболу.
- 5.Видеопособие: Дриблинг и финты
- 6.Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты
- 7.Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
- 8.Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
- 9.Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
- 10.Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория

Перечень интернет –ресурсов

- <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки Российской Федерации
- <http://www.minsport.gov.ru> Министерство спорта Российской Федерации
- <http://slamdunk/ru> Единая лига ВТБ
- <http://www.vestniknews.ru> Журнал «Вестник образования России»

<http://issuu.com/basketm> Журнал НАШ БАСКЕТ

<http://www.basket.ru/> Российская Федерация Баскетбола

<http://minibasket.comintern.ru> Клуб МИНИБАСКЕТ

<http://www.fiba.com> Международная Федерация Баскетбола

<http://www.basketnn.ru/> Нижегородская областная федерация баскетбола

Использование в теоретических занятиях используются видеокассет, CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам-преподавателям и обучающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также может быть использован официальный сайт Российской Федерации Баскетбола <http://www.basket.ru/> для просмотра игр online.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	722671968566237128169706768058107758750791459343
Владелец	Шпенькова Наталья Павловна
Действителен	С 08.11.2024 по 08.11.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340121

Владелец Шпенькова Наталья Павловна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026