

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 еще 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, опирающейся 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

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

### 3.Учебно-тематический план (углубленный уровень)

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

**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
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

**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
	<b>Итого часов</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>216</b>

**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		<b>10</b>
2	Общая физическая подготовка	10	10	6	6	4	4	4	2		<b>46</b>
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	8	10	12	<b>66</b>
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	8		<b>56</b>
5	Игровая подготовка		2	4	4		4	4		6	<b>24</b>
6	Контрольные игры, соревнования		2	2	2				4		<b>10</b>
7	Аттестация (промежуточная, итоговая)	2								2	<b>4</b>
	<b>Итого часов</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

## 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 знаний 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 кувыроков, 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 (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в минифутбол.

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 попаременно 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. Технико-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 стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбирать 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 x 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 1x1, 2x2, 3x3 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 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 перепятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех 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 попаременно 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. Технико-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 центрового, 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 центрового, 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 1x1,2x2,3x3 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 перепятствий с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех 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 попаременно 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. Технико-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(далние, 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 центрового, 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 центрового, 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,.Игра 1x1,2x2,3x3 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 4x10 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 4x10 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 4x10 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 направлено 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 объема, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего 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 обучении. 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 включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности 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 компетентностного 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 Файр 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