

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода  
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНА Педагогическим советом МАОУ «Школа № 37» протокол № 1 от 29.08.2022	УТВЕРЖДЕНА приказом от 30.08.2022 № 30-08-3-ОД
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Баскетбол»**

Направленность – физкультурно-  
спортивная  
Возраст обучающихся – 7 – 12 лет  
Общее количество часов – 96 часа  
Уровень – базовый

Автор- составитель:  
Бабенко Василий Владимирович  
педагог дополнительного  
образования

## Структура программы

1. Пояснительная записка	3-5
2. Учебный и тематический план	6-12
3. Содержание программы	12-13
4. Обеспечение учебного процесса	14
5. Список литературы	15
6. Приложение	16

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Баскетбол**» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

За основу взята типовая программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для «ДЮСШ», «СДЮШОР» (Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., 2012 г.).

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, т.е. нацелена на укрепление здоровья занимающихся, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Эта игра имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол –дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

### **Актуальность программы**

Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность учащихся. Есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности учащихся.

**Целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся при формировании полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### **Новизна программы**

Программа учитывает специфику школьного программного материала и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов

физической культуры и спорта. На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

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

Количество учащихся – до 15 человек. Принимаются все имеющие желание заниматься баскетболом, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий: групповая.

Возраст детей: 7 – 12 лет

Уровень – **базовый**.

Срок реализации программы 1 – года:

3 раза в неделю по 40 минут. Всего 96 часов;

**Цель программы:** развитие физических (двигательных), игровых способностей и нравственно-эмоционального потенциала обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

#### **Задачи программы:**

##### **а) образовательные:**

- знакомство с теорией и практикой спортивной игры;
- освоение учащимися правил игры, техники и тактики игровой деятельности;
- формирование базовых специальных умений и навыков ведения игры;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение учащимися нормативов по общей и по специально-технической подготовке;
- освоение тактики организации игрового взаимодействия.;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;

##### **б) развивающие:**

- развитие необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость);
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма
- расширение спортивного кругозора детей;

##### **в) воспитательные:**

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, чувства личной ответственности;

Выполнение задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов;

## **Ожидаемые результаты:**

В результате обучения учащиеся

### **Должны знать:**

- основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России;
- историю развития баскетбола;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивной гигиены;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- правила игры в баскетбол;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации;
- терминологию и судейские жесты;
- причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом;
- приемы оказания первой медицинской помощи (до врача);
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.

### **Должны уметь:**

- выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические действия: перемещения, подачи: нижняя прямая, передачи мяча;
- выполнять тактические действия: принимать правильное решение и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях, уметь наблюдать;
- уметь на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, уметь взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

### **Основными формами являются:**

- групповые учебно-тренировочные(практические) и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях.

**Формы теоретических занятий:** беседы. лекции

### **Формы подведения итогов реализации программы**

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная (по итогам первого полугодия) и итоговая (в конце обучения) аттестация учащихся, которая проходит в форме сдачи контрольных нормативов, тестирование,

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	15	4	11
2.	Специальная физическая подготовка	8		8
3.	Техническая подготовка	37	2,5	34,5
4.	Тактическая подготовка	27	0,5	26,5
5.	Психологическая подготовка в процессе тренировки.	1	1	
6.	Игровая подготовка	6		6
7.	Промежуточная аттестация	1		1
8.	Итоговая аттестация	1		1
<b>Всего</b>		<b>96</b>	<b>8</b>	<b>88</b>

### Учебно-тематическое планирование

№	Название темы	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП Техника безопасности.	0.5	0.5	Опрос Контрольные упражнения
2.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	0,5	0,5	Опрос. Контрольные упражнения
3.	Техника передвижения приставными шагами.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
4.	Передача мяча двумя руками от груди.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
5.	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	0,5	0,5	Опрос
6.	Техника передвижения при нападении		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
7.	Техника передвижения при нападении		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
8.	СФП		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
9.	Способы ловли мяча.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения

10.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
11.	ОФП		1	Педагогическое наблюдение. Контрольные упражнения
12.	Бросок мяча двумя руками от груди.		1	
13.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
14.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
15.	Техника ведения мяча.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
16.	Ведение мяча с переводом на другую руку.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
17.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
20.	Сущность и назначение планирования, его виды. ОФП.	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
21.	Ловля двумя руками «низкого мяча».		1	Педагогическое наблюдение
22.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		1	Педагогическое наблюдение
23.	Учебная игра.		1	Педагогическое наблюдение Учебно-тренировочная игра
24.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
25.	Командные действия в нападении.		1	Педагогическое наблюдение
26.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		1	Педагогическое наблюдение

27.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
28.	Многократное выполнение технических приемов.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
29.	Учебная игра.		1	Педагогическое наблюдение Учебно-тренировочная игра
30.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
31.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
32.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
33.	СФП		1	Контрольные упражнения
34.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
35.	Командные действия в нападении.		1	Педагогическое наблюдение
36.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		1	Педагогическое наблюдение
37.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.		1	Педагогическое наблюдение
38.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	Педагогическое наблюдение
39.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки	1		Опрос.
40.	Индивидуальные действия при нападении.		1	Педагогическое наблюдение



41.	<b>Промежуточная аттестация</b>		<b>1</b>	сдачи контрольных нормативов, тестирование
42.	Индивидуальные действия при нападении.		1	Педагогическое наблюдение
43.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	0,5	0,5	Опрос Контрольные упражнения
44.	ОФП		1	Контрольные упражнения
45.	Бросок мяча одной рукой от плеча.		1	Контрольные упражнения
46.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		1	Педагогическое наблюдение
47.	Учебная игра.		1	Педагогическое наблюдение Учебно-тренировочная игра
48.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	Педагогическое наблюдение
49.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
50.	Совершенствование техники передачи мяча.		1	Контрольные упражнения
51.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	0,5	0,5	Опрос. Педагогическое наблюдение
52.	Совершенствование техники передачи мяча.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
53.	Техническая подготовка юного спортсмена.	1		Опрос
54.	Тактика защиты.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
55.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.		1	Педагогическое наблюдение
56.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1	Педагогическое наблюдение
57.	Действия одного защитника против двух нападающих.		1	Педагогическое наблюдение
58.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	Педагогическое наблюдение
59.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	Педагогическое наблюдение
60.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения

61.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
62.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1	Педагогическое наблюдение
63.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.		1	Педагогическое наблюдение
64.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	Педагогическое наблюдение
65.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.		1	Педагогическое наблюдение
66.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.		1	Педагогическое наблюдение
67.	СФП.		1	Контрольные упражнения
68.	Учебная игра.		1	Педагогическое наблюдение Учебно-тренировочная игра
69.	Защитные стойки.		1	Педагогическое наблюдение
70.	Защитные передвижения.		1	Педагогическое наблюдение
71.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
72.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
73.	ОФП		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
74.	Учебная игра.		1	Педагогическое наблюдение Учебно-тренировочная игра
75.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
76.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения

	изучению технических приемов.			
77.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
78.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		1	Педагогическое наблюдение Учебно-тренировочная игра
80.	Организация командных действий.		1	Педагогическое наблюдение
81.	Организация командных действий.		1	Педагогическое наблюдение
82.	Бросок мяча одной рукой сверху.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
83.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
84.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
85.	Техника овладения мячом.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
86.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
87.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
88.	Совершенствование техники ведения мяча.		1	Педагогическое наблюдение
89.	ОФП.		1	Контрольные упражнения
90.	Контрольные испытания. СФП		1	Контрольные упражнения
91.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	Педагогическое наблюдение
92.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
93.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1	Педагогическое наблюдение
94.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения

95.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
96.	<b>Итоговая аттестация</b>		<b>1</b>	сдачи контрольных нормативов, тестирование

### Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Количество учебных дней	Режим занятий
сентябрь	май	32	96	96	3 раза в неделю по 1 часу

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Теоретические сведения

Техника безопасности Правила игры в баскетбол, контроль тренировочных нагрузок. Самоконтроль, правила поведения на занятиях, влияние образа жизни на состояние здоровья. История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Единая спортивная классификация. Великие тренеры и спортсмены. Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх. Участие российской команды в Олимпийских играх. Развитие баскетбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе. Физическая подготовка юного спортсмена Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Личная и общественная гигиена. Закаливание. Питание. Контроль. Сущность и назначения планирования и учета. Техническая и тактическая подготовка спортсмена. Методика судейства

### 2. Практические занятия

#### 2.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

Упражнения для развития физических способностей:

скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег 12-15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой (до 30 мин). Повторный бег, переменный бег. Бег на различные дистанции. Старты из различных исходных положений по внезапному сигналу. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко далекие прыжки. Упражнения с отягощениями, силовые упражнения с партнером. Метание набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подвижные игры. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2.2. Специальная подготовка.**

Передвижение бегом и различными способами. Остановка прыжком. Приставные шаги. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ловля мяча с полу отскока, ловля высоко летящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди, в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу, передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении; передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из-за спины. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра и комплексное развитие психомоторных способностей.

## **2.3. Техническая подготовка**

Прыжки с толчком с двух ног. Техника передвижения приставными шагами. Техника передвижения при нападении. Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Ловля двумя руками «низкого мяча». Техника ведения мяча. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Техника овладения мячом. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Бросок мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок мяча одной рукой сверху. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди. Совершенствование техники передачи мяча. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Защитные стойки. Защитные передвижения. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

## **2.4. Тактическая подготовка**

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Тактика нападения. Тактика защиты. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Организация командных действий. Командные действия в нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Индивидуальные действия при нападении. Действия одного защитника против двух нападающих. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

## **3. Игровая подготовка**

Игры внутри группы. Игры с сильным и слабым противником. Товарищеские игры с командой другой школы. Разбор проведенных игр. Проведение судейства в игре с использованием судейской терминологии и жестов судей на площадке.

# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## Дидактические материалы

картотека упражнений по баскетболу  
схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе  
правила игры в баскетбол  
правила судейства в баскетболе  
положения о соревнованиях по баскетболу  
инструкция по технике безопасности  
разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

## Методические рекомендации

рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры  
рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом  
рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу  
инструкции по охране труда

## Информационное обеспечение

учебная литература  
учебные видеофильмы  
журналы и справочники

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами и кольцами.

## Спортивное оборудование и инвентарь:

баскетбольные мячи для каждого ученика  
мячи: волейбольные, теннисные  
стойки для обводки  
гимнастические скамейки  
гантели от 1 до 5 кг  
секундомеры  
свисток  
рулетка  
стенка гимнастическая  
перекладина навесная  
скакалки  
форма спортивная (майки, трусы, кроссовки) .

## **Список литературы:**

### **Для педагога**

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта [Текст] /Л.В. Костикова. – Москва: ФиС, 2001.
3. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации [Текст] / сост. Н. К. Беспятова. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 176 с.
4. Роль дидактических материалов в процессе обучения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [НЦр://1e1: op1z1.oga/Чпс1ex.pНр](http://n1e1.op1z1.oga/Чпс1ex.pНр)
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения [Текст]/ Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер - Москва: АСТ, Астрель, 2006. - 216 с.
6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. [Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я.] - Москва: 2009. – 92 с.
7. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование [Текст] /С.В. Чернов, Л.В. Костикова, С.Г. Фомин - Москва: ФК, 2009.
8. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов [Учебное пособие] / Е.Р. Яхонтов–СПб: 2000. - 58 с.
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006г.

### **для детей и родителей:**

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: [Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва] / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – Москва: Советский спорт, 2007.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Том 1

### **Интернет- ресурсы**

1. [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) Сеть творческих учителей
2. <http://www.bibliotekar.ru> Библиотека
3. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)
4. <http://www.openclass.ru/sub/>
5. <http://www.uchportal.ru>
6. <http://ballplay.narod.ru>
7. <http://www.kes-basket.ru/>

## Нормативные требования по физической и специальной подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1.	Прыжки в длину с места, см	180
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	28
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
5.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
6.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
8.	Бег на 30 м с ведением мяча, сек	6,5
9.	Атака в 2 шага – с правой и левой стороны (кол-во попаданий)	8 из 10
<b>Техническая подготовка</b>		
10.	Штрафной бросок	10 из 20
11.	Броски со средней дистанции	8 из 20
12.	Броски с дальней дистанции	6 из 20
13.	Жонглирование мячом, 30 сек/раз	15
14.	Атака в 2 шага справа	+
15.	Атака в 2 шага слева	+



