

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №13»  
г. Глазова Удмуртской Республики

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
«30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №13»  
\_\_\_\_\_ Е.Б. Биянова  
«30» августа 2024 г.  
Приказ № 082/33-1

«ПРИНЯТО»  
на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
в рамках функционирования школьного спортивного клуба «Оранжевый мяч»  
«Баскетбол»**

Составитель: Будин Николай Владимирович  
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

## Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность  
Программа является авторской, а по уровню усвоения – общекультурной.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни, во всех регионах Российской Федерации.

**Новизна данной программы** состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной программы: 12 - 16 лет, желающих заниматься спортивными играми, имеющими навыки спортивных игр на уровне общеобразовательной школьной программы, соответствующей возрасту, и входящими в 1-2 группы здоровья.

**Срок реализации программы:** 3 года.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 2 занятия в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год;

2 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа, всего 324 час в год;

3 год обучения - 3 занятия в неделю по 3 часа, всего 324 часа в год;

**Цели программы:**

- привлечение к занятиям спортом;
- популяризация спортивной игры - баскетбол
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- содействие дальнейшему гармоничному физическому развитию личности;
- пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи программы.**

**Образовательные**

Обучить теоретическим основам баскетбола.

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**Развивающие**

Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

**Воспитательные**

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

Формирование здорового образа жизни.

Воспитание умения действовать в команде.

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Формы организации деятельности обучающихся:** групповая, индивидуально-групповая.

**Методы обучения:**

***Теоретические:***

Словесный (беседы, рассказы, лекции)

Наглядный показ элементов техники педагогом, посещение матчей ШБЛ

***Практические:***

Метод групповой тренировки,

Поточный метод тренировки,

Круговой метод тренировки

Игровой и соревновательный

**Результативность программы:** в процессе учебно-тренировочных занятий занимающиеся овладевают техникой и тактикой игры. На методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства игры, получают знания о значении физической культуры для укрепления здоровья, о ее роли в воспитании, сведения о спортивной квалификации, о состоянии и развитии баскетбола в России, понятия о гигиене и санитарии, общие представления о физиологии человека, и о влиянии физических упражнений на организм спортсмена.

**Контроль за результатами освоения программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики. Нормативы приведены в разделе «Содержание программы» к каждому году обучения.

## Учебно-тематический план ( 1 год обучения)

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры/нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	-
'Физическая культура и спорт в России	2	2	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	1	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	27	-	26	1
Специальная физическая подготовка	23	-	23	-
Тактическая подготовка	21	-	21	-
Техническая подготовка	30	-	26	-
Игровая подготовка	21	-	20	1
Соревновательная подготовка	12	-	11	1
Итоговое занятие	2	-		2

**Всего часов: 144 часа**

## Содержание программы (1 год обучения)

### **Инструктаж по технике безопасности.**

Понятие техники безопасности. Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

### **Состояние и развитие баскетбола в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

### **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** 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.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, 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; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. 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, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**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 с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 2 км.

## **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку 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. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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, ритмичный 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).

## **Тактическая подготовка.**

### **Тактика нападения:**

Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча Розыгрыш мяча Атака корзины «Передай мяч и выходи» Заслон Наведение Пересечение

### **Тактика защиты:**

Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Система личной защиты

## **Техническая подготовка.**

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги.

**Остановка:** шагом, прыжком, двумя шагами.

**Повороты:** вперед и назад

**Ловля мяча:** двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при движении сбоку

**Передача мяча:** двумя руками сверху двумя руками от груди двумя руками снизу двумя руками с места двумя руками в движении одной рукой от плеча одной рукой с места

**Ведение мяча:** с высоким отскоком, с низким отскоком, по прямой, зигзагом, со сменой ритма, со сменой высоты ведения.

Обводка соперника с изменением высоты отскока

**Броски в корзину:** с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные.

### **Игровая подготовка и судейская практика.**

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований по баскетболу, жесты судьи в баскетболе. Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и тд.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5.

### **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

### **Контрольно-измерительные материалы.**

#### ***Нормативные требования по физической подготовке***

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

#### ***Нормативные требования по технической подготовке***

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

***Нормативные требования по теоретической подготовке*** – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

### **Планируемые результаты:**

*Требования к знаниям, умениям*

*К концу первого года ученики*

<b>ЗНАЮТ</b>	<b>УМЕЮТ</b>
Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.	Разбираться в игровых видах спорта
Основные правила игры баскетбола	Применять правила в игровой деятельности
Как правильно выполнять основные технические приемы игры в баскетбол	Правильно применять приемы в игровой деятельности



## Учебно-тематический план (2 год обучения )

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры и нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1		
'Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	-	-
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	47	-	45	2
Специальная физическая подготовка	64	-	62	2
Тактическая подготовка	53	-	21	-
Основы техники игры и техническая подготовка	76	-	75	1
Игровая подготовка и судейская практика	32	-	32	-
Соревновательная подготовка	41	-	40	1
Итоговое занятие	2	-	2	-

**Всего часов: 324 часа**

## Содержание программы (2 год обучения)

### **Инструктаж по технике безопасности.**

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Состояние и развитие баскетбола в России.**

Достижения баскетболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

### **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

*Упражнения для ног.* 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.

**Упражнения для шеи и туловища.** 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; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**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. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. 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, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

## **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а 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. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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).

### **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** тройка. Треугольник. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Розыгрыш мяча.

**Тактика защиты:** система личной защиты, основы системы зонной защиты

### **Техническая подготовка.**

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ног прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места.

**Остановка:** шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 90, с поворотом на 180, в стойку баскетболиста.

**Повороты:** вперед и назад, скручивание, обманные повороты.

**Ловля мяча:** двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении

**Передача мяча:** двумя руками сверху двумя руками от груди двумя руками снизу двумя руками с места двумя руками в движении одной рукой от плеча одной рукой с места, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении

**Ведение мяча:** с высоким отскоком, с низким отскоком, по прямой, зигзагом, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением 1 защитника, 2-х защитников.

Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направление и скорости движения

**Броски в корзину:** с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции.

## **Игровая подготовка и судейская практика.**

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и тд.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5.

## **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## **Контрольно-измерительные материалы.**

### ***Нормативные требования по физической подготовке***

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

### ***Нормативные требования по технической подготовке***

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

***Нормативные требования по теоретической подготовке*** – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

## **Планируемые результаты:**

*Требования к знаниям, умениям*

*К концу первого года ученики*

<b>ЗНАЮТ</b>	<b>УМЕЮТ</b>
Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.	Разбираться в игровых видах спорта
Правила игры в баскетбол	Применять правила в игровой деятельности

Как правильно выполнять тактические и технические приемы игры в баскетбол	Правильно применять приемы в игровой деятельности
---	---

### Учебно-тематический план (3 год обучения )

Наименование тем и разделов	Всего часов	Теоретические занятия (часов)	Практические занятия (часов)	Контрольные игры и нормативы (часов)
Инструктаж по технике безопасности	1	1		
'Физическая культура и спорт в России	1	1	-	-
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	-	-
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	-	-
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	-	-
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	2	-	-
Общая физическая подготовка	47	-	46	1
Специальная физическая подготовка	64	-	63	1
Тактическая подготовка	53	-	53	-
Основы техники игры и техническая подготовка	76	-	76	-
Игровая подготовка и судейская практика	32	-	31	1
Соревновательная подготовка	41	-	40	1

Итоговое занятие	2	-	2	-
------------------	---	---	---	---

**Всего часов: 324 часа**

## **Содержание программы (3 год обучения)**

### **Инструктаж по технике безопасности.**

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Состояние и развитие баскетбола в России.**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы подготовки в спорте.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям соревнованиям.

### **ОФП. Общеподготовительные упражнения.**

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** 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.

**Упражнения для шеи и туловища.** 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; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**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. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. 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, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции до 5 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.



## **СФП. Специально-подготовительные упражнения.**

**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). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение гантелей. Метание мячей различного веса и объема (теннисного хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, а 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 в мишени на полу и на стене, в ворота.

**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. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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).

## **Тактическая подготовка.**

**Тактика нападения:** сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/ меньшинстве

**Тактика защиты:** система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

## **Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**Прыжок:** толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

**Ловля мяча:** двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении

**Передача мяча:** двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу

**Ведение мяча:** на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

**Обводка соперника** с изменением высоты отскока, с изменением направление и скорости движения, с добавлением обманных финтов и движений

**Броски в корзину:** с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

## **Игровая подготовка и судейская практика.**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки и тд.). Тренировочные игры 1на1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

## **Соревновательная подготовка.**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## **Контрольно-измерительные материалы.**

**Нормативные требования по физической подготовке**

Прыжок в длину с места (см) 190

Высота подскока по Абалакову (см) 35

Бег 20 м (с) 3,9

**Нормативные требования по технической подготовке**

Передвижения в защитной стойке (с) 9,8

Скоростное ведение (с) 14,8

Передача мяча (с) 14

Дистанционные броски (%) 35

**Нормативные требования по теоретической подготовке** – контрольная игра, оценка тактических действий игрока в команде.

**Планируемые результаты:**

*Требования к знаниям, умениям*

*К концу первого года ученики*

ЗНАЮТ	УМЕЮТ
Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.	Разбираться в игровых видах спорта
Правила игры в баскетбол	Применять правила в игровой деятельности
Как правильно выполнять тактические и технические приемы игры в баскетбол	Правильно применять приемы в игровой деятельности
Как проводить судейство матча.	Проводить судейство матча.

## Личностные метапредметные и предметные результаты

### Личностные

- 1) Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 2) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность;
- 3) Формирование физических качеств;
- 4) Развитие навыков сотрудничества со сверстниками;
- 5) Формирование мотивации к спортивному результату

### Метапредметные

- 1) Овладение способностью применять и сохранять цели и задачи спортивной деятельности;
- 2) Освоение способов решения проблем спортивного характера;
- 3) Формирование умения планировать контролировать и оценивать спортивные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

### Предметные

- 1) Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## **Материально-техническое обеспечение:**

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Баскетбольные щиты с корзинами- 2-4 шт.
2. Гимнастическая стенка - пролетов
3. Гимнастические скамейки -3-4 шт.
4. Гимнастические маты - 3 шт.
5. Скакалки - 6шт.
6. Мячи баскетбольные – 15-20 шт.

### **Формы аттестации**

#### **Формы и методы обучения:**

В целях освоения программы «Баскетбол» на занятиях используются разнообразные формы, методы, средства обучения.

-занятия проходят по следующим видам:

- групповые и индивидуальные занятия учителя с учеником;
- занятия, ориентированные на развитие технических качеств
- занятия, ориентированные на развитие физических качеств
- игровые

#### **Формы подведения итогов по программе**

- педагогические наблюдения;
- тестирование;
- игровая деятельность;
- товарищеские игры;
- соревнования

## Список литературы для педагога

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореф. дис... канд. пед. наук. - Омск, 1988-21с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения техники игры в баскетбол. - М., 1991
3. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн. Син. 1881.-90с.
4. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978.
5. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев, 1985
6. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют. // Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
7. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
8. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва// М.: Физкультура и спорт, 1982 Под общей ред. И.А. Водяниковой, В.Б. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984.-154с.
9. Башкин С.Г. Уроки по баскетболу. - М.: Физкультура и спорт, 1996
10. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18.
11. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982. - 198с.
12. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
13. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.-111с.
14. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
15. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
16. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
17. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
18. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
19. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
20. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
21. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

## Список литературы для учащихся

1. Грасси Марчела, Баскетбол. –Урал ЛТД, Аркаим, 2007
2. Донченко П.И. Баскетбол юным. - Ташкент, 1989.
3. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1
4. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2
5. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. – М.: АСТ, Слово, 2011
6. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
7. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.: Просвещение. 2004
8. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
9. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011