

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Средняя школа № 32 »**

Принята на заседании
педагогического совета
От «__» _____ 20__ г
Протокол № _____

Утверждаю
Директор «Средней школы № 32
_____ Л.В. Шляпкина
Приказ № _____ от
«__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся – 14-17 лет
Базовый уровень
Срок реализации – 1 год (144 часа)
1 модуль - 64 часа, 2 модуль – 80 часов.

Автор-составитель
Михайлов Николай Петрович,
педагог
дополнительного образования

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
 - 1.1 Пояснительная записка.
 - 1.2 Цели и задачи программы
 - 1.3 Содержание программы
 - 1.4 Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1 Календарный учебный график
 - 2.2 Условия реализации программы
 - 2.3 Формы аттестации
 - 2.4 Оценочные материалы
 - 2.5 Методические материалы
 - 2.6. Список литературы
 - 2.7. Соответствие программы нормативным документам

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные документы

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020)
3. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242
5. СанПин 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28

Программа «Баскетбол» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Уровень: базовый

Дополнительность: программа дополняет программы основного общего образования школьников по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Актуальность данной программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы «Баскетбол» 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 уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности в кружковых формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. 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.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что в условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

У учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Инновационность программы состоит в тщательно отобранном теоретическом и практическом материале. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы: школьники 14-17 лет (8-11 классы). В данном возрастном периоде у детей закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается

общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Из вышесказанного следует, что подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувства взрослости, развитие самосознания.

Учет данных возрастно-половых особенностей в работе с детьми очень важен для правильной методики работы, так как организм ребенка развивается непрерывно, но неравномерно. Аналитические и функциональные изменения, происходящие в каждом возрасте, имеют свои особенности. Двигательные способности повышаются по мере развития центральной нервной системы. Важно учитывать в спортивной подготовке возрастные анатомо-физиологические, психологические, эмоциональные изменения растущего организма.

Объём программы: 144 учебных часа в год, 4 учебных часа в неделю.

Форма обучения и виды занятий. Основной формой обучения является очная форма обучения; командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы и методы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 2 часа. Продолжительность академического часа 45 минут, перемена 15 минут.

Особенности организации образовательного процесса - образовательная программа «Баскетбол» составлена в соответствии с учебным планом программы по интересам сформированных в группы учащихся. Программа предназначена для детей 14-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа кружка по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 8-11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю, 144 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности. Формирование у обучающихся в процессе обучения умения применять на практике полученные знания.

Систематичность и последовательность Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения школьниками изучаемого материала.

Доступность и посильность обучения. Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения соответствует уровню подготовки учащихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. посилен для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

Наглядность в обучении. Активное использование разнообразных наглядных пособий (иллюстрации, методические пособия, просмотривание видеоигр и т.д.). Понятие наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое восприятие.

Связь теории с практикой. Формирование у школьников на основе полученных знаний практических умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода. Медлительным детям, а также детям с недостаточно развитой реакцией и психо-физиологической памятью необходимо объяснять и показывать дополнительно.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Раздел 1. Введение в программу.

Теория:

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Практика: Оказание первой помощи при травмах.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения припадении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.

Практика:

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия припадении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия припадении.

Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в

условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Раздел 3. Соревнования

Теория.

Правила поведения при проведении соревнований

Практика:

Соревнования проводятся по графику. Проводится не менее 2 командных соревнований за учебный год.

Раздел 4. Контрольное тестирование

Теория.

Тестирование: История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Выполнение контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности учащихся

Практика:

Контрольные игры: Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Учебный план

№	Блок / Наименование темы	Количество часов			Формы аттестационных форм аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
	МОДУЛЬ 1				
1.1	Раздел 1. Введение в программу.	3	1	2	опрос
	Развитие баскетбола в России				
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях				
	Общая и специальная физическая подготовка				
1.2	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	61	3	58	Выполнение контрольных упражнений на время и правильность техники.
	<ul style="list-style-type: none"> • Единая спортивная классификация.. • ОФП • Совершенствование техники передвижения при нападении. • Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. • Контрольные испытания. • Учебная игра. • Костно-мышечная система, ее строение, функции. • Техника передвижения приставными шагами. • Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. • Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. • Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП • Совершенствование техники передвижений. • Специальная физическая подготовка. • Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. • Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. • Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. • Взаимодействие трех игроков - «скрестный 				

	<p>выход».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. • Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП • Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП • Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. • Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. • Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра • Контрольные испытания. • Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). • СФП • Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. • Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. • Самоконтроль в процессе занятий спортом. • Ведение мяча с поворотом кругом. • ОФП • Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. • Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. • Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП • Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. • Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. • Основы техники и тактики игры • Взаимодействие двух игроков «подстраховка». • Многократное выполнение технических приемов. • Общая характеристика спортивной тренировки. • ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. 				
--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. • Действия одного защитника против двух нападающих. СФП • Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. • Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. • Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. • Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. • Учебная игра. • Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. • Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. 				
1.3	Итого по модулю 1	64	4	60	
	Модуль 2.				
2.1	Раздел 3. Соревнования	58	1	57	
	<ul style="list-style-type: none"> • Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. • Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. • Учебная игра. • Инструкторская и судейская практика. • Учебная игра. • Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. • Инструкторская и судейская практика. • Учебная игра. • Ведение мяча с изменением высоты отскока. • ОФП • Физическая подготовка спортсмена. • СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. • Организация командных действий по принципу 				Проведение соревнований. Выполнение контрольных упражнений на время и правильность техники.

	<p>выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. • Техническая подготовка юного спортсмена. • ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. • Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. • Учебная игра. • Тактическая подготовка юного спортсмена. • Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». • Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. • Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП • Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). • Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. • Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. • Двусторонняя игра • Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. • Совершенствование техники ведения мяча. • Учет в процессе спортивной тренировки. • ОФП. • Правила игры и методика судейства. • Учебная игра. • Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП • История развития баскетбола. • Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. • Совершенствование техники ловли и передачи мяча. • Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. • Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. • Двусторонняя игра • Комбинации из освоенных элементов техники 				
--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Техника защиты и нападения. Учебная игра • Комбинации из освоенных элементов техники • Двусторонняя игра по правилам • Зонная защита. Учебная игра • Персональная опека • Двусторонняя игра по правилам • Техника защиты и нападения • Комбинации из освоенных элементов техники • Атака быстрым прорывом. Учебная игра • Двусторонняя игра по правилам • Комбинации из освоенных элементов техники • Позиционное нападение. Учебная игра • Техника защиты и нападения • Передачи и броски со сменой мест • Броски после ведения. Учебная игра • «Заслон», преодоление «заслона» • Комбинации из освоенных элементов техники • Передачи со сменой мест в тройках • Техника защиты и нападения. Учебная игра • Персональная опека. Учебная игра • Двусторонняя игра по правилам 				
2.2	<p style="text-align: center;">Раздел 4. Контрольное тестирование</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольные игры • Тестирование 	22	2	20	Выполнение контрольных упражнений и итогового теста
3.1	Итого по модулю 2	80	2	78	
	Итого:	144	6	138	

1.4. Планируемые результаты

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение кружка «Баскетбол»:

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Техническое оснащение занятий:

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 10 шт., № 6 – 10 шт.,
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) гимнастические скамейки (3 шт.);
- 6) мячи набивные весом 2 кг (8 шт.)

2.6. Список литературы

Методические пособия для учителя.

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов, Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Литература для учащихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Литература для родителей

1. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2014.
2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями: учебно-методическое пособие / Н.Г. Лутченко, В.А. Щеголев, В.Ю. Волков [и др.]. – СПб.: СПбГТУ, 1999.
3. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Интернет-ресурсы

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги