



муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 7 имени Героя Советского Союза Б.К. Чернышева»

660001, г. Красноярск, ул. Менжинского, 15
тел. (391) 243-36-28, тел./факс (391) 243-59-14

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № ____ от « ____ » _____ 2024
г.
Председатель ШМО _____

Утверждаю:
директор MAOY лицей № 7
_____ И. Д. Первалова
« ____ » _____ 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол».

Направленность: Физкультурно-оздоровительная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся 11 -15 лет
Срок реализации программы – 2 год

Составил: Реннер Е. А.
Учитель физической культуры.

г. Красноярск
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Баскетбол». Программа учитывает образовательные потребности и запросы обучающихся основного общего образования и их родителей (законных представителей), а также индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Баскетбол является одной из самых популярных игр в нашей стране и мире. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Направленность программы

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность

Актуальность

Программа составлена для обучающихся 5 - 8-х классов и реализуется через внеурочную деятельность. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами двигательной активности, слагаемыми которых является: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области здоровья и спорта, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Работа секции общей физической подготовки предусматривает содействие гармоничному развитию детского организма, укреплению здоровья, привитие интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Данная программа разработана в соответствии с проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года; Конституцией Российской Федерации; Конвенцией о правах ребенка (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989); Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и

требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196, Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р, Национальным проектом «Образование», утвержденным на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

Новизна данной программы заключается в том, что при её составлении учитывалась специфика дополнительного образования, что позволило охватить значительно большее число учеников.

Отличительные особенности программы. При разработке программы были изучены:

- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» Реннер Е. А. Лицей №7, г. Красноярск.

- Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» Ибрагимова Е.А. государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа №2045».

- Дополнительная общеразвивающая (общеразвивающая) программа по виду спорта: «БАСКЕТБОЛ» Некипелов Е.С. "Бичурская детско-юношеская спортивная школа" с.Малый Куналей.

Особенностью программы «Баскетбол» является, то что программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий. Также данная программа рассчитана на 2 года обучения, на втором году обучения акцент делается на всестороннюю подготовку учащихся и знакомство с элементами игровой специализации.

Цель программы: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.

Адресат программы Программа предназначена для учеников без предварительной подготовки.

Программа для учеников 11 -15 лет.

Группы состоят из учеников одного возраста.

Зачисление детей на программу осуществляется без тестирования.

Срок реализации программы и объём часов: 2 год 204 часа 3 раза в неделю.

Форма обучения очная

Режим занятий составлен в соответствии с Сан ПиН 2.4.4.3172-14. и годовым учебным календарным графиком Лицея.

Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия, которые проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу продолжительностью 40 минут.

Формы занятий, методы обучения и воспитания

Занятия организуются по группам, возможна организация подгрупповой, коллективно-групповой и индивидуальной работы. Основным типом занятия является учебное тренировочное занятие. Но возможны и другие формы проведения занятий: соревнование, турнир, занятие-игра, беседа, тестирование.

Основными методами в основе которых лежит способ организации занятия являются: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ педагогом приёмов и тактики игры), практические (выполнение тренировочных упражнений).

Содержание программы
Тематическое планирование
1 год

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов			Формы методы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретические занятия	14	10	4	
1	История развития баскетбола в России и мире	2	2		
2	Место и роль физической нагрузки в жизни человека	2	2		
3	Основы спортивной подготовки	4	2	2	
4	Основы ЗОЖ	4	2	2	
5	Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу	2	2		
	Общая физическая подготовка	31	1	30	
6	Правила безопасности во время занятий. Ознакомление с двигательным режимом.	1	1		
7	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	3		3	
8	ОРУ. Ловля мяча на месте.	3		3	
9	Передача мяча снизу на месте	3		3	
10	Бросок мяча снизу на месте	4		4	
11	Ловля и передача мяча на месте	3		3	
12	Ведение мяча на месте	4		4	
13	Броски мяча в кольцо.	3		3	
14	Ловля и передача мяча на месте	3		3	
15	Ведение мяча в движении.	3		3	
	Специальная физическая подготовка	35		35	
16	Передачи мяча на месте.	2		2	
17	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении	3		3	
18	Подвижные игры	2		2	
19	Ловля и передача мяча на месте	2		2	
20	Ведение мяча на месте и в движении	2		2	
21	Броски мяча в кольцо	2		2	
22	Техника передачи мяча на месте.	2		2	
23	Совершенствование техники	2		2	

	передачи мяча на месте				
24	Техника ведения мяча на месте и в движении	2		2	
25	Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении	3		3	
26	Броски мяча в кольцо	2		2	
27	Совершенствование бросков в кольцо	3		3	
28	Ловля и передача мяча на месте и в движении	3		3	
29	Ведение мяча на месте в движении	3		3	
30	Подвижные игры	2		2	
	Техническая подготовка	22		22	
31	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	3		3	
32	Броски мяча двумя руками с места	3		3	
33	Подвижные игры	3		3	
34	Ведение правой (левой) рукой в движении	3		3	
35	Ведение мяча на месте в движении	3		3	
36	Броски в кольцо	3		3	
37	Ведение мяча с изменением скорости	3		3	
38	Итоговое занятие	1		1	Тестирование
	всего	102	11	91	

Тематическое планирование

2 год

№	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов			Формы методы проведения занятия
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	11	10	1	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2		
2	История рождения и развития	2	2		

	баскетбола.				
3	Режим и питание спортсмена.				
4	Личная гигиена и закаливание организма.	2	2		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения.	2	2		
6	Правила соревнований	3	2	1	
	Общая физическая подготовка	25		25	
7	Развитие силы	5		5	
8	Развитие быстроты	5		5	
9	Развитие выносливости	5		5	
10	Развитие ловкости	5		5	
11	Развитие гибкости	5		5	
	Техническая подготовка	36	3	33	
12	Стойки баскетболиста	8	3	5	
13	Перемещения по площадке	6		6	
14	Ведение мяча	6		6	
15	Передачи мяча	6		6	
16	Броски по кольцу в прыжке	6		6	
17	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	6		6	
	Тактическая подготовка	28	8	20	
18	Групповые действия в нападении	8	2	6	
19	Командные действия в нападении	6	2	4	
20	Групповые действия в защите	6	2	4	
21	Командные действия в защите	8	2	6	
22	Тестирование, контрольные испытания	0,5		0,5	
23	Медико-биологический контроль	0,5		0,5	
24	Участие в соревнованиях	1		1	
	Всего	102	21	81	

Содержание тематического плана

1 год

Теоретические занятия

1. История развития баскетбола в России и мире

Теория. История баскетбола начинается в конце XIX века в Соединенных Штатах; Баскетбол в России и в СССР.

2. Место и роль физической нагрузки в жизни человека

Теория. Укрепление мышц; Тренировка сердечно-сосудистой системы; Двигательные навыки; Борьба со стрессом; Хорошее настроение; Новые знакомства; Здоровье; Выносливость.

3. Основы спортивной подготовки

Теория. Спортивная тренировка; спортивная форма; Подготовительный период; Соревновательный период; Переходный период; Методы тренировки; Коррекция физического развития.

Практика. Составление плана спортивных тренировок

4. Основы ЗОЖ

Теория. Здоровое питание; Занятия физкультурой; Хороший сон; Режим дня; Отказ от вредных привычек; Устойчивость к стрессу; Закаливание организма; Личная гигиена; Интеллектуальное развитие; Духовное самочувствие.

Практика. Планирование режима дня, составление рациона питания.

5. Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

Теория. Общие правила по предупреждению травматизма при проведении уроков по подвижным и спортивным играм.

Общая физическая подготовка

6. Правила безопасности во время занятий.

Теория. Правила безопасности во время занятий.

Практика. Ознакомление с двигательным режимом.

7. Бросок и ловля мяча снизу на месте.

Практика. Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Пятнашки»

8. ОРУ. Ловля мяча на месте.

Практика. ОРУ. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мяча в колоннах», игра «Бросай – поймай»

9. Передача мяча снизу на месте.

Практика. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей ;Игра «Передача мяча в колоннах»

10.Бросок мяча снизу на месте.

Практика. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей; Эстафеты; Игра «Мяч соседу».

11. Ловля и передача мяча на месте.

Практика. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Передал – садись». Эстафеты с мячами

12. Ведение мяча на месте.

Практика. Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч соседу». Эстафеты. Развитие скоростных способностей ОРУ. Игра «Передал – садись»

13. Броски мяча в кольцо.

Практика. Броски мяча в кольцо. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты с мячами.

14.Ловля и передача мяча на месте.

Практика Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Пятнашки». Игра «Третий лишний»

15. Ведение мяча в движении.

Практика. Ведение мяча в движении. ОРУ. Развитие координационных способностей Игра «Третий лишний»

Специальная физическая подготовка

16.Передачи мяча на месте.

Практика. Передачи мяча на месте. ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами.

17. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении.

Практика. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте и в движении.
Игра «Третий лишний». Игра «Пятнашки». Игра «Передача мяча в колоннах»

18. Подвижные игры.

Практика. Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростных способностей

19. Ловля и передача мяча на месте.

Практика. Ловля и передача мяча на месте. ОРУ.

20. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ.

Практика. Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».

21. Броски мяча в кольцо.

Практика. Броски мяча в кольцо. ОРУ.

22. Техника передачи мяча на месте.

Практика. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

23. Совершенствование техники передачи мяча на месте.

Практика. Метание палок. Удары по летящему мячу.

24. Техника ведения мяча на месте и в движении.

Практика. Бросок мяча в прыжке с разбега.

25. Совершенствование техники владения мячом на месте и в движении.

Практика. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча.

26. Броски мяча в кольцо.

Практика. Броски мяча в кольцо Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

27. Совершенствование бросков в кольцо.

Практика. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля.

28. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Практика. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

29. Ведение мяча на месте в движении.

Практика. Ведение мяча на месте в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

30. Подвижные игры.

Практика. Подвижные игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

31. Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Практика. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой

32. Броски мяча двумя руками с места.

Практика. Броски мяча двумя руками с места. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте, «Кто быстрее»

33. Подвижные игры

Практика. «Подвижная цель», «Мяч соседу», «Быстрая передача», «Бросай – беги», «Не давай мяч водящему»,

34. Ведение правой (левой) рукой в движении.

Практика. Ведение правой (левой) рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча.

35. Ведение мяча на месте в движении.

Практика. Ведение мяча на месте в движении. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. «Встречная эстафета с мячом»

36. Броски в кольцо.

Практика. Броски в кольцо. Эстафета с ведением мяча, «Мяч ловцу».

37. Ведение мяча с изменением скорости.

Практика. Ведение мяча с изменением скорости. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля

38. Итоговое занятие

Практика. Тестирование - Приём контрольных нормативов по ОФП. Учебная игра.

Содержание тематического плана

2 год

Теоретическая подготовка

1. Правила техники безопасности при проведении занятий.

Теория. Общие правила по предупреждению травматизма при проведении уроков по подвижным и спортивным играм.

2. История рождения и развития баскетбола.

Теория. История баскетбола начинается в конце XIX века в Соединенных Штатах; Баскетбол в России и в СССР

3. Режим и питание спортсмена.

Теория. Соблюдения режима питания; Сбалансированность рациона; Контроль калорийности.

4. Личная гигиена и закаливание организма.

Теория. Влияние закаливания на организм. Принципы закаливания. Тренировки температурного аппарата.

5. Основы спортивной тренировки – методы обучения.

Теория. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

6. Правила соревнований.

Теория. Судейство соревнований. Правила соревнований.

Практика. Опрос по пройденным темам

Общая физическая подготовка

7. Развитие силы

Практика. Упражнения на развитие силы. Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. Выполнение упражнений с гантелями, набивными мячами, ОФП.

8. Развитие быстроты

Практика. Бег на короткие дистанции, бег из разных положений, бег с изменением направления. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м.

9. Развитие выносливости

Практика. Кроссовая подготовка. Челночный бег. Старт из положения с опорой на одну руку. «Пятнашки в парах».

10. Развитие ловкости

Практика. Прыжки с поворотом, эстафеты с мячом и без, челночный бег. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку. «Живая цель».

11. Развитие гибкости

Практика. Упражнения на гибкость в разминке. Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

12. Стойки баскетболиста

Теория. Объяснение и показ. Выполнение стойки готовности на месте

Практика. Выполнение стойки готовности на месте. Принятие стойки по сигналу педагога после бега или прыжков на месте. Выполнение стойки готовности в сочетании с передвижениями и остановками произвольным способом: по ориентирам; по сигналу педагога. «Пятнашки», «Ловушки», «Два мороза».

13. Перемещения по площадке

Практика. Передвижение. Его характер и направление в защите обуславливаются системой защиты и действиями подопечных. В защите используют все способы передвижений, которые применяют при нападении, а также передвижение приставными шагами в стороны, вперед, назад и бег спиной вперед.

14. Ведение мяча

Практика. Ведение правой, левой рукой без зрительного контроля, на месте и в движении

15. Передачи мяча

Практика. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита

16. Броски по кольцу в прыжке

Практика. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов.

17. Броски по кольцу с дальних и средних дистанций

Практика. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки. Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

Тактическая подготовка

18. Групповые действия в нападении

Теория. Структурными элементами групповых тактических действий.

Практика. «Передай мяч и выходи» — взаимодействие двух игроков

19. Командные действия в нападении

Теория. Система командных действий на взаимодействие всех игроков во времени и пространстве.

Практика. Позиционное нападение

20. Групповые действия в защите

Теория. Основа эффективной защиты

Практика. Вырывание, выбивание мяча, перехват, борьба за отскок.

21. Командные действия в защите

Теория. Системы игры — личная, зонная и смешанная

Практика. Личная, зонная и смешанная защита.

22. Тестирование, контрольные испытания

Практика. Тестирования и контрольные испытания.

23. Медико-биологический контроль.

Практика. Медико-биологический контроль.

24. Участие в соревнованиях

Практика. Участие в соревнованиях

Планируемые результаты.

Метапредметные:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культуры;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организация места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровье, сдержанность, рассудительность.

Личностные:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Календарно учебный график

	Годобучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1 год	2024-2025	02.09.2024	31.05.2025	34	102	102	3 раза в неделю по 1 учебному часу	Итоговая аттестация – апрель, май.
2 год	2024-2025	02.09.2024	31.05.2025	34	102	102	3 раза в неделю по 1 учебному часу	Итоговая аттестация – апрель, май.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольными стойками;
2. Баскетбольные мячи для каждого обучающегося;
3. Набивные мячи;
4. Стойки для обводки;
5. Гимнастические маты;
6. Гимнастические скакалки;
7. Гантели;
8. Футбольные и волейбольные мячи;

Информационное обеспечение

Информационное обеспечение дополнительной общеобразовательной программы – видео-, фото-, интернет источники;

Форма аттестации и оценочный материал

Формы подведения итогов реализации программы «Баскетбол»:-
тестирование учащихся по материалам программы, приём контрольных нормативов по ОФП.

Методические материалы

Принципы организации учебно-воспитательного процесса:

- 1) учет возрастных и индивидуальных особенностей детей 1-4 классов,
- 2) систематичность и последовательность,
- 3) связь обучения с практикой,
- 4) наглядность,
- 5) перспективность.

Методика занятий

В основу методики при реализации программы заложены следующие формы работы:

- лекционные (беседы);
- групповые (спортивные игры, соревнования);
- индивидуальные

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приёмов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положения о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двухсторонней игры
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу
- Инструкция по технике безопасности

Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов на Дону: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ М.: Просвещение, 2013.-112с.
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.- М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
4. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры /Серия «Книга для учителя».- Ростов на Дону: «Феникс», 2003.- 256 с.
7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000–58 с.

Контрольные испытания бег

Год обучен ия	Высота подскока(см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	400	415	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	420	500	1,07	1,15

Контрольные испытания

№	Контрольные испытания	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.8	10.4	8.8	10.0	7.9	9.2
2	Прыжок в длину с места (см.)	130	125	146	137	168	156
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)			28	29	30	31
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	15	14	17	16
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2		5		7	
6	Отжимание в упоре лежа (раз)		8		10		12