

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,
т. (3854) 32-94-22, e-mail: ssport2@mail.ru



Рассмотрено:

На заседании Педагогического Совета
МБУДО «Спортивная школа №2»
Протокол № 5 от 26 сентября 2025года.

Утверждаю:

Директор МБУДО «Спортивная школа №2»
С.М.Вирбицкас
Приказ № 71 -ОД от 29.09.2025 года.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности для спортивно-оздоровительных групп по
виду спорта**

**БАСКЕТБОЛ
для обучающихся с 6 до 18 лет платных групп обучения**

Срок реализации программы 8 месяцев

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Формулировка цели и задач программы
3. Формы и режим реализации программы
4. Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы
5. Учебно-тематический план и содержание программы
6. Учебно-методическое обеспечение программы
7. Система контроля
8. Материально-техническое оснащение
9. Информационное обеспечение

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.).

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – спортивно-оздоровительная.

Данная программа предполагает освоение по двум уровням:

стартовый уровень - общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений;
базовый уровень - освоение основных элементов.

Разноуровневость программы позволяет предоставлять занимающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Актуальность и новизна программы.

В баскетбол играют в командах мастеров, где баскетбол - это профессия человека. Есть баскетбол мужской и женский, это говорит о том, что баскетбол интересен всем! В баскетбол начинают играть дети с 7 лет и можно играть до зрелого возраста. Программа помогает адаптировать занятия к индивидуальным особенностям занимающегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала занимающихся, комфортных условий для их развития и формирования навыков игры в баскетбол.

Успешность обучению баскетболу, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям занимающегося.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых занимающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

2.Цель и задачи программы

Цель программы - обеспечить всестороннюю физическую подготовку занимающихся, отбор спортивно одарённых занимающихся для подготовки баскетболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Личностные:

- содействовать воспитанию культуры здоровья и коммуникативной культуры;
- способствовать развитию трудолюбия, взаимопомощи, работать в команде.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки занимающихся в возрасте от 7 до 18 лет. Срок её реализации – 9 месяцев.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение занимающихся выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей и заявления занимающихся старше 14 лет.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки - 20 человек.

3.Формы и режим реализации программы

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий, в течение учебного года следующая: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 8 месяцев обучения (32 недели), её объём 64 часа.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения).

4.Ожидаемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки занимающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Ожидаемые результаты обучения

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение занимающимися следующих знаний, умений *в области теоретической подготовки:*

- история развития баскетбол;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации,

выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

в области технико-тактической подготовки:

- овладение основами техники и тактики игры в баскетбол;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся

тренировочных нагрузок;

ознакомительный уровень:

Будет знать

расстановку игроков на поле
правила обороны по номерам
правила игры баскетбол

правильность счёт по партиям

Будет уметь

правильность счёт по партиям
выполнять перемещения по полю
выполнять приём и передачу мяча

двумя руками

выполнять ведение, передачу,
прием мяча одной рукой

анализировать и оценивать

игровую ситуацию

начальные правила игры

выполнять падения

базовый уровень:

Будет знать

расстановку игроков на поле при атаке
соперника

классификацию упражнений
применяемых в тренировочном
процессе

ведение счёта по протоколу

терминологию баскетбола

правила игры баскетбола
общие основы баскетбола

Будет уметь

выполнять перемещения и стойки

выполнять приём мяча сверху

двумя руками снизу одной рукой с подачи
в зонах 3-х сек; 3-х очков и первая

передача в зоны 2-х очков

выполнять передачи мяча снизу над
собой в круге

выполнять нижнюю прямую,
боковую подачу на точность

обладать тактикой атаки и обороны,
выполнять нападающий удар из

зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3

выполнять обманные действия

“скидки”.

освоить техники: перемещений в
нападении и в защите, технику передач,
нападения прорывом, вырывания и броска
штрафного мяча

5. Учебно-тематический план и содержание программы

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по баскетболу (нагрузка 2 часа в неделю)

	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы аттестации/контроля</i>
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Общая физическая подготовка.	10	1	9	Зачёт
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка.	10	1	9	Зачёт
3.	Технико-тактическая подготовка.	42	1	41	Зачёт
4.	Контрольные нормативы	2	1	1	Сдача контрольных нормативов
Всего часов:		64	4	60	

6. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить занимающимся гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

<i>Тема</i>	<i>Краткое содержание</i>
Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки
История баскетбола	История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего
Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.
Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

1) *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

2) *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1) *Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 510 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения на 15, 30, 60 метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) *Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по 10 м, 4 по 10 м, 4 по 5 м, 2 по 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) *Упражнения для развития специальной выносливости.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) *Упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

1) *Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) *Броски мяча в кольцо.* Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) *Передача мяча.* Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же в движении по прямой, с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) *Ловля (прием) мяча.* Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) *Ведение мяча.* Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) *Обманные движения (финты).* Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

• Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом. Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях. К ним относятся *взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.*

Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействия в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий:

Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение*.

- Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча. К ним относятся: закрывание, *сопровождение и перехват мяча.*

Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий

командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения и организованного нападения*.

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита*.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

В занятиях с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и

командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач перед занимающимися.

Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем.

Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег, прыжки, метание и т.п.)

1) *Различные виды спорта*. Футбол, волейбол, гандбол.

2) *Подвижные игры и эстафеты*. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

7. Система контроля

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

Контрольные нормативы.

	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег на 20 м, сек	муж	4,5	4,1	3,8
		жен	4,8	4,4	4,0
2.	Прыжок в длину с места, см	муж	140	160	180
		жен	130	145	160
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за	муж	8	9	10

	головы, м	жен	6	7	8
4.	Скоростное ведение мяча, 20 м, сек	муж	15,3	15,0	14,8
		жен	15,8	15,5	15,2
5.	Штрафные броски, попадания из 10 раз	муж	3	4	5
		жен	3	4	5

8. Перечень-материально-технического обеспечения

1. Баскетбольные стойки -2 шт.
2. Баскетбольные щиты – 6 шт.
3. Мяч баскетбольный №5 -5 шт.
4. Мяч № 6,7- 15 шт.
5. Мяч футбольный – 1 шт.
6. Гимнастическая стенка.
7. Мячи набивные - 10 шт.
8. Гимнастические скамейки -6 шт.
9. Гимнастические маты – 6 шт.
10. Скакалки -25 шт.
11. Стойки конусы – 6 шт.

9. Информационное обеспечение

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - ., 1997. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
2. Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.
5. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняк. - М., 1984.
6. Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
7. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.224 с.
8. Гомельский А.Я. Центровые. -М.: Физкультура и спорт. -1988.207с.
9. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации баскетбола [электронный ресурс] (<https://russiabasket.ru/>).
10. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
11. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
12. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
13. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)
14. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).