

# СП- ДЮСШ ГБОУ СОШ № 2 «ОЦ» с. Большая Глушица

РАССМОТРЕНО

на заседании  
Педагогического Совета 1  
Протокол № 1 от 13.09.201  
Председатель ПС

Голиков

РАССМОТРЕНО

на заседании  
Педагогического Совета 1  
Протокол № 1 от 13.09.201  
Председатель ПС

Голиков

РАССМОТРЕНО

на заседании  
Педагогического Совета 1  
Протокол № 1 от 13.09.201  
Председатель ПС

Голиков

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

*физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта  
«Баскетбол»*

*Срок реализации: 7 лет*

*Возраст обучающихся: 7-17 лет*

*:*

*Сторожков Алексей Сергеевич  
Тренер-преподаватель по баскетболу*

с. Б-Глушица  
2017 год

## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план программы
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение
5. Система контроля
6. Календарный план-график
7. Список литературы

## 1.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности с элементами вида спорта «Баскетбол» (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», Федеральным Законом от 29.12.2012 г. 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный № 30468).

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Баскетбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Баскетбол – спортивная командная игра, которая является комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многстороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой

деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии баскетболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развиваются волевые качества.

Баскетбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забрасывает довольно много мячей в корзину, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Задачи программы**

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств ( с преемственной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий баскетболом.

### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение бросков и ловле мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники броска в кольцо;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Актуальность и новизна программы** состоит в том, что баскетбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребенка. Успешность обучению баскетболу детей, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники баскетбола.

**Программа рассчитана на 7 лет обучения**

- 1 – 3 год обучения - 7-10 лет,
- 4 - 5 год обучения - 10-14 лет,
- 6 - 7 год обучения - 15-17 лет.

**Возраст обучающихся 7-17 лет****Минимальный возраст обучающихся 7 лет**

**Форма занятий:** групповая, подгрупповая и индивидуальная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа.

**Условия отбора обучающихся** - принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и заявлением от родителей. Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## 2. Учебно-методический план программы

<b>Программный материал</b>		<b>1-3 г. об.</b>	<b>4-5 г.об.</b>	<b>6-7 г.об.</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1
2	Сведение и функции организма человека.	1	1	1
3	Гигиена. Врачебный контроль.	1	1	1
4	Правила соревнований. Организация соревнований.	2	2	2
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>24</b>	<b>22</b>	<b>20</b>
1	Развитие силы	4	2	6
2	Развитие быстроты	6	4	4
3	Развитие выносливости	8	8	6
4	Развитие ловкости	4	4	2
5	Развитие гибкости	2	4	2
<b>Специальную физическую подготовку</b>		<b>38</b>	<b>42</b>	<b>46</b>
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	10	12	12
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	10	10	12
3	Упражнения для развития игровой ловкости.	8	10	10
4	Упражнения для развития специальной выносливости.	10	10	12
<b>Овладение элементами игры в баскетбол</b>		<b>110</b>	<b>120</b>	<b>130</b>
<b>Техническая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>30</b>	<b>20</b>
1	Стойки баскетболиста	2	2	2
2	Перемещения по площадке	4	4	2
3	Ведение мяча	10	6	2
4	Передачи мяча	6	4	2
5	Броски по кольцу в прыжке	6	4	4
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	12	10	8
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>70</b>	<b>90</b>	<b>110</b>
1	Групповые действия в нападении	18	22	28
2	Командные действия в нападении	18	22	28
3	Групповые действия в защите	18	24	26
4	Командные действия в защите	16	22	28
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		<b>129</b>	<b>117</b>	<b>105</b>
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>
<b>Всего по годам</b>		<b>936</b>		

### **3. Содержание программы**

#### **1-3 год обучения**

##### **1 .«Теоретическая подготовка» – 5 часов.**

Физическая культура и спорт в России.

Сведения и функции организма человека.

Гигиена. Врачебный контроль.

Правила соревнований. Организация соревнований.

##### **2. Общая физическая подготовка – 24 часов.**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

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.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

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.

##### **3.Специальная физическая подготовка-38 часов.**

Упражнения для развития быстроты движений 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 овладением 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 с подтягиванием, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.

##### **4.Овладение элементами игры в баскетбол- 110 часов**

###### **Техническая подготовка – 40 часов.**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. 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. 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. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

**Тактическая подготовка – 70 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

**5. Тестирование, контрольные испытания – 6 часов.**

**Содержание программы**

**4-5 год обучения**

**1 .«Теоретическая подготовка» – 5 часов.**

Физическая культура и спорт в России.

Сведения и функции организма человека.

Гигиена. Врачебный контроль.

Правила соревнований. Организация соревнований.

**2. Общая физическая подготовка – 22 часа.**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

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.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

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.**

**3.Специально физическая подготовка-42 часа.**

Упражнения для развития быстроты движений 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 зритально воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером,в соревновании с партнером за овладением 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 с подтягиванием, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.

**4.Овладение элементами игры в баскетбол-120 часов.**

**Техническая подготовка – 30 часов.**

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии

штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

### **Тактическая подготовка - 90 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### **Тестирование, контрольные испытания – 6 часов.**

## **Содержание программы**

### **6-7 год обучения**

#### **1 .«Теоретическая подготовка» - 5 часов.**

Физическая культура и спорт в России.

Сведения и функции организма человека.

Гигиена. Врачебный контроль.

Правила соревнований. Организация соревнований.

#### **2. Общая физическая подготовка – 20 часов.**

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

### **Круговая тренировка.**

#### **3.Специальная физическая подготовка-46 часов.**

Упражнения для развития быстроты движений 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 овладением 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 с подтягиванием, прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Бег и прыжки с отягощениями.

#### **4. Овладение элементами игры в баскетбол-130 часов.**

##### **Техническая подготовка – 20 часов.**

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

##### **Круговая тренировка.**

##### **Тактическая подготовка - 110 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

#### **5. Тестирование, контрольные испытания – 6 часов.**

### **4. Материальное и методическое обеспечение**

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный №6- 8 штук.
4. Мяч баскетбольный № 7 -7 штук.
5. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
6. Мячи набивные - 4 штук.
7. Рулетка.
8. Секундомер.
9. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
10. Гимнастические маты - 10 штук.
11. Скакалки - 25 штук.
12. Аптечка

## 5. Система контроля

### Тестирование и контрольные испытания.

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Этапы обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 м (с)		Bег 300 м (мин)
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1-3 этап	30	28	4,2	4,5	6.8	7.0	1,16
4-5 этап	32	32	4,0	4,3	6.2	6.5	1,07
6-7 этап	35	35	3,9	4,0	5.6	6.0	55,5

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )
	мальчик и	девочек и	мальчик и	девочек и	мальчик и	девочек и	мальчик и	девочек и	мальчик и
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50

Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	9-11 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.6	9.1	8.0	8.7	7.6	8.5	7.2	8.2	6.8	8.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	175	155	185	170	190	180	210	200	230	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	21	23	23	25	28	29	30	31	33	35
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	15	22	20	25	22	25	22	28	24
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		8		9		11		12	
6.	Отжимание в упоре лежа(раз)		10		15		18		20		20

## 6. Календарный план-график спортивной подготовки на год для групп СОГ

### Нагрузка 6 ч в неделю

#### 1-3 год обучения

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Теория</b>		5	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	-	
<b>Практика</b>	1. Общая физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	
	2. Специальная физическая подготовка	38	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4
	3. Техническая подготовка	40	3	3	3	3	4	4	3	3	3	5	3	
	4. Тактическая подготовка	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5
	5. Подвижные и спортивные игры	129	11	11	10	10	11	11	10	11	12	10	12	10
	6. Тестирование, контрольные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>							

## Календарный план-график спортивной подготовки на год для групп СОГ

### Нагрузка 6 ч в неделю

#### 4-5 год обучения

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Теория</b>		5	1	-	1	1	-	1	-	1	-	-	-	
<b>Практика</b>	1. Общая физическая подготовка	22	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	
	2. Специальная физическая подготовка	42	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4
	3. Техническая подготовка	30	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2
	4. Тактическая подготовка	90	7	9	8	9	7	7	8	7	7	7	7	7
	5. Подвижные и спортивные игры	117	9	10	8	8	10	11	10	11	9	8	14	9
	6. Тестирование, контрольные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>							

**Календарный план-график спортивной подготовки на год для групп  
СОГ  
Нагрузка 6 ч в неделю**

**6-7 год обучения**

Разделы	Содержание занятий	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
<b>Теория</b>		5	1	1	1	1	-	-	1	-	-	-	-	-
<b>Практик а</b>	1. Общая физическая подготовка	20	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2
	2. Специальная физическая подготовка	46	2	4	4	4	4	4	4	3	4	6	3	
	3. Техническая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
	4. Тактическая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	9	
	5. Подвижные и спортивные игры	105	9	9	8	8	10	9	9	10	8	7	9	9
	6. Тестирование, контрольные испытания	6	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>							

**7. Список литературы:**

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис.....канд.пед.наук.-Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют//Физкультура в школе – 1990. - №7 – с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.- М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальгин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
9. Вальгин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча вигре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
10. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
11. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
12. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. –М.: Физкультура и спорт, 1972.-35с.
13. Зельдович Т.,Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
14. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
15. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
16. Кудряшов В.А., Рудакос В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л.,Учпедлит, 1960.

17. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.- №1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....конд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт,1991.-543с.
24. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
25. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. –1991.-№2- с. 27-30.
26. Обучение технике игры в баскетбол/ Метод. рекомендаций для студентов ИФК. 1992.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов М.:Физкультура и спорт,1986.-286 с.
29. Суэтнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.- №4.-С.13-20.
32. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культура в школе. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.
34. Федосеев В.В. На уроках баскетбола// Физкультура в школе-1995.- №2-с.26-27.
35. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1991.-60с.
36. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.