

Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года



Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта баскетбол

Срок реализации программы 4 год
Возраст обучающихся: 9-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова
Тренер-преподаватель
А.Л. Соколов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Баскетбол

Баскетбол – наиболее массовый и доступный, командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

1.1 Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимность всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа подростков в систему занятий физической культурой и спортом;

- создание условий для физического воспитания и развития подростков;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 9 до 18 лет, желающие заниматься баскетболом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 4 года обучения, 46 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 184 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	4 года	9-18 лет	12-15	4 часа

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетболе.

Задачей данной программы является:

- формирование общих представлений о баскетболе, его возможностях и значений в процессе укрепления здоровья;
- формирование разнообразных двигательных умений и навыков;
- обучение начальным основам техники и тактики упражнений по баскетболу;
- развитие основных физических качеств;
- расширение функциональных возможностей организма;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (4 академических часов) с расчетом на 46 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	3		3		1		1	
1.2	Общая физическая подготовка		56		58		56		49
1.3	Специально физическая подготовка		15		15		25		34
1.4	Техническая подготовка		36		36		38		40
1.5	Тактическая подготовка		22		23		23		25
1.6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры		22		23		23		25
1.7	Инструкторская и судейская практика		22		18		14		7
1.8	Восстановительные мероприятия		3		3		1		1
	Контрольно-переводные испытания		5		5		3		2
	Всего часов		184		184		184		184

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объем материала в часах			
		СОГ-1	СОГ- 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития баскетбола	0:10	0:10		
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	0:10	0:10		
3	Строение и функция организма человека	0:20	0:20		
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	0:10	0:10	0:10	0:10
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0:20	0:20		
6	Основы спортивного питания	0:10	0:10		
7	Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу	0:20	0:20	0:25	0:25
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0:10	0:10		
9	Правила соревнований по баскетболу	0:25	0:25	0:10	0:10
ИТОГО:		3	3	1	1

Краткое содержание тем:

- История развития баскетбола.

Возникновение и развитие баскетбола, как вида спорта. Характеристика баскетбола, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по баскетболу. Выдающиеся баскетболисты России, их достижения, участие в международных соревнованиях, чемпионатах, Мира и Европы. Победа советских и российских баскетболистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питание для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по пауэрлифтингу.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по баскетболу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка баскетболиста.

- Правила соревнований по баскетболу.

Разбор правил соревнований по баскетболу. Виды и характер соревнований. Положение о

соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Правила выполнения упражнений. Определение командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов команд.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения:

- для рук и плечевого пояса – из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- для ног – поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.
- для шеи и туловища – наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом с спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.
- для всех групп мышц – могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
- для развития быстроты – повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- для развития гибкости – упражнения с высокой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- для развития ловкости – разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке;

равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- для развития скоростно-силовых качеств – прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ног на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и т.д.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

- для развития общей выносливости – бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч. (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

- для развития быстроты движения и прыгучести – ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- для развития игровой ловкости - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Техника:

- Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, с крестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

- Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передача двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

- Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведение мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

- Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Тактика:

- Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

- Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

1 год обучения (СОГ-1)

Техническая подготовка:

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;
- повороты вперед;
- повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча двумя руками снизу (с отскоком);
- передача мяча двумя руками с места;
- передача мяча с места одной рукой;
- передача мяча одной рукой с места;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по дугам;
- ведение мяча по кругам;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками с низу;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками с места;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом;
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой от плеча;
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места;
- броски в корзину одной рукой в движении;
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Тактика нападения:

- выход для получения мяча;
- выход для отвлечения мяча;
- атака корзины;
- «передай мяч и выходи»

Тактика защиты:

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке корзины.

2 год обучения (СОГ-2)

Техническая подготовка:

- прыжок толчком двух ног;
- прыжок толчком одной ноги;

- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- повороты вперед;
- повороты назад;
- ловля мяча двумя руками на месте;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- ловля мяча двумя руками в прыжке;
- ловля мяча двумя руками при встречном движении;
- ловля мяча одной рукой на месте;
- ловля мяча одной рукой в движении;
- передача мяча двумя руками сверху;
- передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком);
- передача мяча двумя руками от груди (с отскоком);
- передача мяча двумя руками снизу (с отскоком);
- передача мяча двумя руками с места;
- передача мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками в прыжке;
- передача мяча двумя руками (встречные);
- передача мяча одной рукой сверху;
- передача мяча одной рукой от головы;
- передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
- передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком);
- передача одной рукой снизу (с отскоком);
- передача мяча одной рукой с места;
- передача мяча одной рукой в движении;
- ведение мяча с высоким отскоком;
- ведение мяча с низким отскоком;
- ведение мяча со зрительным контролем;
- ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по дугам;
- ведение мяча по кругам;
- ведение мяча зигзагом;
- броски в корзину двумя руками сверху;
- броски в корзину двумя руками от груди;
- броски в корзину двумя руками с низу;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками с места;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками (ближние);
- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом;
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину двумя руками параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой сверху;
- броски в корзину одной рукой от плеча;
- броски в корзину одной рукой снизу;
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места;
- броски в корзину одной рукой в движении;
- броски в корзину одной рукой в прыжке;
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактика нападения:

- выход для получения мяча;
- выход для отвлечения мяча;
- розыгрыш мяча;
- атака корзины;
- «передай мяч и выходи»
- наведение;
- пересечение.

Тактика защиты:

- противодействие получению мяча;
- противодействие выходу на свободное место;
- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке корзины.
- подстраховка;
- система личной защиты.

3 год обучения (СОГ-3)

Техническая подготовка:

- остановка прыжком;
- остановка двумя шагами;
- ловля мяча двумя руками в движении;
- ловля мяча двумя руками в прыжке;
- ловля мяча двумя руками при встречном движении;
- ловля мяча двумя руками при поступательном движении;
- ловля мяча двумя руками при движении сбоку;
- ловля мяча одной рукой в движении;
- ловля мяча одной рукой в прыжке;
- ловля мяча одной рукой при встречном движении;
- ловля мяча одной рукой при поступательном движении;
- ловля мяча одной рукой при движении сбоку;
- передача мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками в прыжке;
- передача мяча двумя руками (встречные);
- передача мяча двумя руками (поступательные);
- передача мяча двумя руками на одном уровне;
- передача мяча двумя руками (сопровождающие);
- передача мяча одной рукой сверху;
- передача мяча одной рукой от головы;
- передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
- передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком);
- передача мяча одной рукой снизу (с отскоком);
- передача мяча одной рукой в движении;
- передача мяча одной рукой в прыжке;
- передача мяча одной рукой (встречные);
- передача мяча одной рукой (поступательные);
- передача мяча одной рукой на одном уровне;
- передача мяча одной рукой (сопровождение);
- ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча по прямой;
- ведение мяча по кругам;
- ведение мяча зигзагом;

- обводка соперника с изменением высоты отскока;
- обводка соперника с изменением направленности;
- обводка соперника с изменением скорости;
- обводка соперника с поворотом и переводом мяча;
- обводка соперника с поворотом под ногой;
- обводка соперника за спиной;
- броски в корзину двумя руками снизу;
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками без отскока от щита;
- броски в корзину двумя руками с места;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками в прыжке;
- броски в корзину двумя руками (дальние);
- броски в корзину двумя руками (средние);
- броски в корзину двумя руками (ближние);
- броски в корзину двумя руками прямо перед щитом;
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину двумя руками параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой сверху;
- броски в корзину одной рукой от плеча;
- броски в корзину одной рукой снизу;
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места;
- броски в корзину одной рукой в движении;
- броски в корзину одной рукой в прыжке;
- броски в корзину одной рукой (дальние);
- броски в корзину одной рукой (средние);
- броски в корзину одной рукой (ближние);
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой параллельно щиту;

Тактика нападения:

- розыгрыш мяча;
- атака корзины;
- «передай мяч и выходи»;
- заслон;
- наведение;
- пересечение;
- треугольник;
- тройка;
- система быстрого прорыва;

Тактика защиты:

- противодействие розыгрышу мяча;
- противодействие атаке корзины;
- подстраховка;
- переключение;
- групповой отбор мяча;
- система личной защиты.

4 год обучения (СОГ-4)

Техническая подготовка:

- ловля мяча двумя руками при поступательном движении;
- ловля мяча двумя руками при движении сбоку;
- ловля мяча одной рукой в движении;
- ловля мяча одной рукой в прыжке;
- ловля мяча одной рукой при встречном движении;
- ловля мяча одной рукой при поступательном движении;
- ловля мяча одной рукой при движении сбоку;
- передача мяча двумя руками в движении;
- передача мяча двумя руками (встречные);
- передача мяча двумя руками (поступательные);
- передача мяча двумя руками на одном уровне;
- передача мяча двумя руками (сопровождающие);
- передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком);
- передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком);
- передача мяча одной рукой снизу (с отскоком);
- передача мяча одной рукой в движении;
- передача мяча одной рукой в прыжке;
- передача мяча одной рукой (встречные);
- передача мяча одной рукой (поступательные);
- передача мяча одной рукой на одном уровне;
- передача мяча одной рукой (сопровождение);
- ведение мяча без зрительного контроля;
- ведение мяча зигзагом;
- обводка соперника с изменением высоты отскока;
- обводка соперника с изменением направленности;
- обводка соперника с изменением скорости;
- обводка соперника с поворотом и переводом мяча;
- обводка соперника с поворотом под ногой;
- обводка соперника с использованием нескольких приемов (сочетание);
- броски в корзину двумя руками с отскоком от щита;
- броски в корзину двумя руками без отскока от щита;
- броски в корзину двумя руками в движении;
- броски в корзину двумя руками в прыжке;
- броски в корзину двумя руками (дальние);
- броски в корзину двумя руками (средние);
- броски в корзину двумя руками (ближние);
- броски в корзину двумя руками под углом к щиту;
- броски в корзину двумя руками параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой сверху;
- броски в корзину одной рукой снизу;
- броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- броски в корзину одной рукой с места;
- броски в корзину одной рукой в движении;
- броски в корзину одной рукой в прыжке;
- броски в корзину одной рукой (дальние);
- броски в корзину одной рукой (средние);
- броски в корзину одной рукой (ближние);
- броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- броски в корзину одной рукой параллельно щиту;

Тактика нападения:

- розыгрыш мяча;
- атака корзины;
- заслон;
- наведение;
- пересечение;
- треугольник;
- тройка;
- малая восьмерка;
- система быстрого прорыва;
- сдвоенный заслон;
- наведение на двух игроков;
- система быстрого прорыва;
- система эшелонированного прорыва;
- система нападения через центрального;
- система нападения без центрального.

Тактика защиты:

- противодействие атаке корзины;
- подстраховка;
- переключение;
- проскальзывание;
- групповой отбор мяча;
- против тройки;
- против малой восьмерки;
- против скрестного выхода;
- против сдвоенного заслона;
- против наведения на двух;
- система личной защиты;
- игра в большинстве;
- игра в меньшинстве.

1.5. Подвижные игры

Направлена на развитие у баскетболистов быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием);
- игры соревновательного типа (эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Декабрь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	15	25	25	25	25	35	25	25	25	5
3	Специальная физическая подготовка.	15	10	10	10						1
4	Техническая подготовка.	30	25	25	25	35	25	35	35	35	6
5	Тактическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
7	Инструкторская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-1)

№	Предметные области	Номер занятия						Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	20	25					1
	Основы спортивного питания.	+						
	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+						
	Правила соревнований по баскетболу.		+					
2	Общая физическая подготовка.	30	25	45	45	45	35	5
3	Специальная физическая подготовка.							
4	Техническая подготовка.							
5	Тактическая подготовка.	10	10	15	15	15	25	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	15	15	15	15	15	15	2
7	Инструкторская и судейская практика	15	15	15	15	15	15	2
8	Восстановительные мероприятия							
9	Контрольно-переводные испытания							
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	12

Декабрь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	15	25	25	25	25	35	25	25	25	5
3	Специальная физическая подготовка.	15	10	10	10						1
4	Техническая подготовка.	30	25	25	25	35	25	35	35	35	6
5	Тактическая подготовка.	20	20	20	20	15	10	10	10	10	3
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	10	10	10	10	15	20	20	20	20	3
7	Инструкторская и судейская практика										2
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-2)

№	Предметные области	Номер занятия						Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.	20	25					1
	Основы спортивного питания.	+						
	Требование к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	+						
	Правила соревнований по баскетболу.		+					
2	Общая физическая подготовка.	30	25	45	45	45	35	5
3	Специальная физическая подготовка.							
4	Техническая подготовка.							
5	Тактическая подготовка.	10	10	15	15	15	25	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	15	15	15	15	15	15	2
7	Инструкторская и судейская практика	15	15	15	15	15	15	2
8	Восстановительные мероприятия							
9	Контрольно-переводные испытания							
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	12

Декабрь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	15	25	25	25	25	35	25	25	25	5
3	Специальная физическая подготовка.	15	10	10	10	10	10	10	10	10	2
4	Техническая подготовка.	30	25	25	25	35	25	35	35	35	6
5	Тактическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
7	Инструкторская и судейская практика	10	10	10	10						1
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-3)

№	Предметные области	Номер занятия						Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.							
2	Общая физическая подготовка.	30	25	45	45	45	35	5
3	Специальная физическая подготовка.	20	25					1
4	Техническая подготовка.				15	15	15	1
5	Тактическая подготовка.	10	10	15	15	15	25	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	15	15	15	15	15	15	2
7	Инструкторская и судейская практика	15	15	15				1
8	Восстановительные мероприятия							
9	Контрольно-переводные испытания							
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	12

Декабрь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия									Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.										
2	Общая физическая подготовка.	15	25	25	25	25	35	25	25	25	5
3	Специальная физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
4	Техническая подготовка.	30	25	25	25	35	25	35	35	35	6
5	Тактическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2
7	Инструкторская и судейская практика	15	10	10	10						1
8	Восстановительные мероприятия										
9	Контрольно-переводные испытания										
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	18

Январь (СОГ-4)

№	Предметные области	Номер занятия						Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта.							
2	Общая физическая подготовка.	30	25	45	45	45	35	5
3	Специальная физическая подготовка.	15	15	15				1
4	Техническая подготовка.				15	15	15	1
5	Тактическая подготовка.	10	10	15	15	15	25	2
6	Интегральная подготовка, в том числе контрольные игры.	15	15	15	15	15	15	2
7	Инструкторская и судейская практика	15	15	15				1
8	Восстановительные мероприятия							
9	Контрольно-переводные испытания							
Продолжительность занятий (мин)		90	90	90	90	90	90	12

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлен на 4 года.
- Количество учебных недель в год: 46 недель.
- Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 августа последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Форма текущего контроля, промежуточной аттестации, оценочные материалы.

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года проводится в мае месяце). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Для перевода обучающихся из СОГ – 1 в СОГ -2, СОГ – 3, СОГ – 4 необходимо:

- сохранность контингента не менее 70%;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Для перевода обучающихся начиная со второго года обучения необходимо:

ОФП

Вид испытания	Нормативы
Челночный бег 3x10	СОГ -2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории
	СОГ – 3, СОГ – 4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории
Подтягивание на перекладине	СОГ -2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории
	СОГ – 3, СОГ – 4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории
Бег 1 км. Бег 2 км. Бег 3 км.	СОГ -2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории
	СОГ – 3, СОГ – 4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории
Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	СОГ -2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории
	СОГ – 3, СОГ – 4 норматив соответствует нормативу

	серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	СОГ -2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории
	СОГ – 3, СОГ – 4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории
Прыжок в длину с места	СОГ -2, норматив соответствует нормативу бронзового значка в ГТО согласно возрастной категории
	СОГ – 3, СОГ – 4 норматив соответствует нормативу серебряного значка в ГТО согласно возрастной категории

СФП

Виды испытаний	Нормативы							
	СОГ - 1		СОГ – 2		СОГ - 3		СОГ - 4	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
Штрафные броски 50%	-	-	-	-	40	40	50	50
Скоростное ведение с попаданием в корзину	-	-	-	-	17	17.5	16	16.5
Скоростное ведение мяча 20 м тест «Денвер»	-	-	16	16.5	14	14.5	12.5	13
Передвижения в защитной стойке.	-	-	-	-	12	12.5	11	11.5
Участие в соревнованиях по баскетболу	-	-	Не менее 2	Не менее 2	Не менее 3	Не менее 3	Не менее 4	Не менее 4

Соревновательная деятельность

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

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся необходимо на занятиях находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем аттестации. Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня

развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

В вид аттестации входит: входной контроль и итоговое тестирование.

- Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

- Итоговая аттестация – это оценка учащихся уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации – определяются тренером-преподавателем в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

Уровень освоения	Освоение (%)
Низкий	Менее 50%
Средний	50% - 70%
Высокий	Более 70%

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в год: входной контроль – сентябрь, итоговая аттестация – май.

Проведение входного контроля осуществляется самим тренером-преподавателем, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и передаются старшему инструктору-методисту МБОУ ДО СШ.

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей занимающихся.

Содержание игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого ученика в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание воспитанников. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание воспитанников станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и их же движений или приемов вызывает переутомление у баскетболистов, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимание было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технической, тактической, теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения по баскетболу.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
- Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
- Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
- Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
- Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов / Алан Стейн
- Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
- Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
- Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
- Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм
- Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
- Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
- Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
- Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
- Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана
- Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
- Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.
- Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.
- Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.
- Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
- Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
- Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Перечень Интернет- ресурсов

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.minsport.gov.ru>