

Муниципальное казенное учреждение управления образования  
 администрации Артемовского городского округа  
 Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
 дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»  
 Артемовского городского округа



## ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:  
 Смирнова Анна Александровна,  
 Тлешева Наталья Викторовна

Артем  
2023г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы.** Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. В игре растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие, способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственные языки РФ – русский.

**Уровень освоения** – стартовый.

**Отличительные особенности игры:**

**Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного».

**Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремлённости.

**Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

**Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсмена проявление

разнообразность чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющую игровую обстановку не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований. Программа учитывает возрастные особенности детей, занимающихся баскетболом. Баскетбол – командный вид спорта, а участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств также осуществляется в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по некоторым критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

#### **К особенностям программы относятся:**

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- уделение внимания психологической подготовке занимающихся; целеустремленности; укрепления веры в свои силы; воспитанию смелости; ознакомлению с мерами безопасности.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребёнка, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Программа позволяет детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Оранжевый мяч» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

**Адресат программы.** К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учебная группа 1-го года обучения (СОГ-1) комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта. Возраст учащихся: 8-17 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки согласно уставу учреждения 20 человек. Основными формами проведения учебной работы является групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием под руководством тренера-преподавателя, участие в соревнованиях, зачетные занятия. Основные методы проведения занятий: словесные (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания), наглядные (показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмы), практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

- при нагрузке 2 часа в неделю (72 часов в год) – 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю 2 академических часа.

Срок реализации (освоения) программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы – русский.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** способствовать разностороннему физическому развитию детей и подростков посредством обучения основам игры в баскетбол.

Для достижения цели ставятся следующие **задачи**:

**Воспитательные:**

- формировать понимание ценности здорового образа жизни, потребность - соблюдать его;
- привить гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитать трудолюбию в жизни и в спорте;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности;
- обучить игровой дисциплине, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формировать потребность в систематических занятиях баскетболом.

**Развивающие:**

- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, ловкость, быстроту);
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- формировать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

**Обучающие:**

- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- обучить приёмам игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- обучить технике элементов нападения и защиты в баскетболе;
- обучить индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям защиты и нападения во время игры;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать умение ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками, повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

### 1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	1	-	Опрос
1.2	Физическая культура и спорт России	1	1	-	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.	1	1	-	Опрос
1.4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Опрос
1.5	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	1	-	Опрос
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>	<b>67</b>	<b>6</b>	<b>61</b>	
2.1	ОФП	29	1	28	Текущий, коррекционный
2.2	СФП	16	1	15	Текущий, коррекционный
2.3	Техническая подготовка	8	1	7	Текущий, коррекционный
2.4	Тактическая подготовка	4	1	3	Текущий, коррекционный
2.5	Интегральная (игровая) подготовка	7	1	6	Текущий, коррекционный
2.6	Контрольные нормативы	3	1	2	Промежуточный
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### Содержание учебного плана 1 года обучения

#### 1. Теоретическая подготовка

##### **1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу.**

###### **Теория:**

- Общие требования безопасности.
- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время проведения занятий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- Требования безопасности по окончании занятий.

##### **1.2 Физическая культура и спорт в России.**

###### **Теория:**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.

##### **1.3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.**

**Теория:**

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т.д.).

**1.4 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.****Теория:**

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

**1.5 Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.****Теория:**

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

**2. Практическая подготовка****2.1 ОФП****Теория:**

Понятие строевые упражнения. Виды строевых упражнений. Понятие упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнение типа «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

**Практика:**

**Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строевом и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и

согнутых ног в положении лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение 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.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

**Упражнение типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, волейбол, бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Маршбросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

## 2.2 СФП (*Специально-подготовительные упражнения*)

### Теория:

Понятие быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Понятие бросок. Упражнения для развития качеств,

необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **Практика:**

**Упражнения 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 зрителю воспринимаем 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 или 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 20 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.

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и 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 оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувыроков, 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). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). 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, аритмичный 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 собой 2-3 м.

**Упражнения 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

удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## 2.3 Техническая подготовка

### Техника нападения

#### Теория:

Понятие передвижение. Виды передвижений. Владение мячом (передача мяча, бросок мяча, ведение мяча).

#### Практика:

**Передвижения.** Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

#### Владения мячом.

**Передачи мяча.** Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

**Броски мяча.** Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

**Ведение мяча.** Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной.

### Техника защиты

#### Теория:

Понятие защиты. Виды защиты. Передвижение. Овладение мячом.

#### Практика:

**Передвижения.** Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

**Овладение мячом.** Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

## 2.4 Тактическая подготовка

### Тактика нападения

#### Теория:

Понятие тактики нападения. Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия.

#### Практика:

*Индивидуальные действия игрока без мяча.* Выход для получения мяча. «Передай

мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

*Групповые действия.* Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка».

#### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Система личной защиты.

*Командные действия.* Организация защитных действий. Смешанная система защиты.

### **2.5 Интегральная (игровая) подготовка**

#### **Теория:**

Понятие игровая подготовка.

#### **Практика:**

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технические и тактические подготовки.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **2.5 Контрольные нормативы.**

#### **Теория:**

Методика тестирования, организация и проведения тестирования. Перечень упражнений для тестирования. Оценка результатов.

#### **Практика:**

Бег 30м; прыжок в длину с места; ч/б 3x10м; бросок набивного мяча 2кг на дальность, передвижение в защитной стойке/сек, скоростное ведение мяча/сек, штрафные броски/ %.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Стандартная программа тестирования для спортивно-оздоровительных групп включает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

ОФП: Бег на 30 м./сек, прыжок в длину с места/м, челночный бег 3x10м/сек, бросок набивного мяча весом 2кг на дальность/ м.

СФП: Передвижение в защитной стойке/сек, скоростное ведение мяча/сек, штрафные броски/ %.

Результаты фиксируются в протоколе.

### **Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы 8 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 3/10м,сек	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	261	161	110	211	150	120
3	Бег на 30м,сек	6.0	6.7	6.	6.2	6.8	6.2
4	Прыжок в длину с места, см	140	120	110	135	115	105

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы  
9-10 лет.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		Девочки
		Оценка	5	4	3	5	4
1	Челночный бег 3/10м,сек	8.5	9.3	9.6	8.7	9.5	9.9
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	366	211	160	271	181	150
3	Бег на 30 м, сек.	5.4	6.0	6.2	5.6	6.2	64
4	Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы  
11-12 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		Девочки
		Оценка	5	4	3	5	4
1	Челночный бег 3/10м,сек	7.9	8.7	9.0	8.2	9.1	9.4
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	436	306	260	361	281	210
3	Бег на 30м,сек	5.1	5.5	5.7	53	5.8	6.0
4	Прыжок в длину с места. см	180	160	150	165	145	135

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы  
13-15 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Мальчики		Девочки
		Оценка	5	4	3	5	4
1	Челночный бег 3/10м,сек	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	586	385	335	501	340	270
3	Бег на 30м, сек	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
4	Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы  
16-17 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Юноши		Девушки
		Оценка	5	4	3	5	4
1	Челночный бег 3/10м,сек	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	686	636	485	581	441	420
3	Бег на 30м.сек	4.4	4.7	4.9	5.0	5.5	5.7
4	Прыжок в длину с места, см	230	210	195	185	170	160

## **1.4 Планируемые результаты.**

### ***Личностные результаты:***

*У обучающегося будут сформированы:*

- понимание ценности здорового образа жизни, потребность - соблюдать его;
- гигиенические навыки;
- потребность в систематических занятиях баскетболом;
- игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

*У обучающегося будут развиты:*

- познавательный интерес, творческая активность и инициатива;
- волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности;
- трудолюбие в жизни и в спорте;

### ***Метапредметные результаты:***

*Обучающийся приобретет:*

- навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- жизненно важные двигательные умения и навыки;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

*У обучающегося будут развиты:*

- естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- двигательные качества (сила, выносливость, ловкость, быстрота);
- личностные качества: психологическая устойчивость, быстрота принятия решений;

### ***Предметные результаты:***

*Обучающийся будет знать:*

- основные приёмы двусторонних игр;

*Обучающийся будет владеть:*

- необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- умением ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками, игровой культурой на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры.

## **Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ ОЦ «Перспектива» в спортивном зале. Размер площадки 14м x 24м.

*Материально-техническое обеспечение:*

*Спортивный инвентарь:* кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, набивные мячи, мячи для метания; секундомер; судейский свисток; конусы; скакалки; гимнастические скамейки;

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

*Учебно-методическое и информационное обеспечение для обучающихся:*

- Методика обучения технике броска мяча в корзину в прыжке одной рукой (Луценко О.Н.);
- Развитие точности броска у баскетболистов 14-17 лет (Шумаева Н.А.);
- Методика обучения системам зонной защиты в баскетболе (Добында А.А.);
- Методическая разработка открытого тренировочного занятия «Методика обучения техники броска в корзину» (Иванова Н.А.);
- Баскетбол и его роль в физическом воспитании личности (Покас А.А.);
- Баскетбол и его разновидности. Стритбол. (Гусев А.В.);
- Физиологические особенности функционирования систем организма спортсмена в баскетболе (Буданова О.Н.);
- Влияние развития физических качеств на уровень тренированности и физической работоспособности в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов (12-13 лет) (Буданова О.Н. Тарасенко О.В. Добында А.А.);
- Методика обучения техническим приемам в баскетболе (презентация, Буданова О.Н.);
- Оптимизация игровых действий баскетболистов на различных этапах подготовки к соревнованиям (Левин О.Б., Дюдяева О.М.);
- Исследования возрастной динамики развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся баскетболом (Луценко О.Н. Дюдяева О.М.);
- Скоростно-силовая подготовка баскетболистов (Шидловская Н.В.);
- Морально психологическая подготовка баскетболистов (Чернявский З.А.);
- Упражнения для совершенствования броска (С.А. Аксенова);
- Разминка как эффективное средство предупреждения травматизма (Мартыянова Н.В., Чернявский З.А., Шаденкова Я.В.);
- Быстрый прорыв в баскетболе. Преимущества быстрого прорыва (С.А. Аксенова);
- Средства восстановления в спорте (М.А. Макарова);
- Развитие скоростных способностей у баскетболистов (С.А. Аксенова).

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный, коррекционный и итоговый контроль.

*Текущий контроль* - оценка уровня и качества освоения тем, разделов программы и личностных качеств обучающихся. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

*Коррекционный контроль* помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса.

*Промежуточный контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

## **2.3 Методические материалы**

### **Методы обучения:**

*Словесные:* создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

*Наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

*Практические*: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное выполнение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

*Игровой и соревновательный методы* применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

*Метод круговой тренировки* предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Основными формами проведения занятий являются:**

- групповые теоретические занятия в форме бесед педагога;
- практические занятия – тренировки в соответствии с требованиями программы;
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

**Наглядные средства обучения:**

- посещение соревнований;
- плакаты с техникой движений баскетболиста;
- судейские жесты;
- тесты по баскетболу;
- инструкция по технике безопасности;
- методические разработки: «Упражнения с мячом», «Бросок мяча одной рукой, после ведения и выполнения двух шагов».

**Разработка конкретных мероприятий:**

- положения о проведении городских баскетбольных мероприятий (соревнования, смотры, конкурсы);

**Материалы из опыта работы:**

- фотоотчёты и результаты баскетбольных соревнований;
- видео отчёты о баскетбольных соревнованиях;

**Диагностические материалы:**

- результаты соревнований;
- результаты текущего, коррекционного и промежуточного контроля.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Количество недельных часов		2
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2023- 30.12.2023
	2 полугодие	10.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей, лет		8-17
Продолжительность занятия, час		1-2
Режим занятия		1-2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		72

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 года обучения**  
 (рабочая программа для работы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15	16:00-16:45	теория	1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила игры.	Спортзал	Опрос
2	Сентябрь	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Стойки и передвижения ОФП	Спортзал	Текущий коррекционный
3	Сентябрь	22	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
4	Сентябрь	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
5	Сентябрь	29	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
6	Октябрь	4	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
7	Октябрь	6	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
8	Октябрь	11	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	Ведение ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
9	Октябрь	13	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	Розыгрыш мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
10	Октябрь	18	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передай мяч и выходи ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
11	Октябрь	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
12	Октябрь	25	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
13	Октябрь	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
14	Ноябрь	1	16.00-16.45	Объяснение	1	Выход для получения мяча ОФП	Спортзал	Текущий,

				Практика				коррекционный
15	Ноябрь	3	16.00-16.45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность, теория	Спортзал	Текущий, коррекционный
16	Ноябрь	8	16.00-16.45	Объяснение Практика	1	Игра в защите ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
17	Ноябрь	10	16.00-16.45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
18	Ноябрь	15	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
19	Ноябрь	17	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Противодействие розыгрышу мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
20	Ноябрь	22	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
21	Ноябрь	24	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
22	Ноябрь	29	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
23	Декабрь	1	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
24	Декабрь	6	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий, коррекционный
25	Декабрь	8	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
26	Декабрь	13	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционный
27	Декабрь	15	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
28	Декабрь	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
29	Декабрь	22	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
30	Декабрь	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Групповой отбор мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный

31	Декабрь	29	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Зачет
32	Январь	10	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении	Спортзал	Текущий, коррекционный
33	Январь	12	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
34	Январь	17	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
35	Январь	19	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
36	Январь	24	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность, теория	Спортзал	Текущий. коррекционный
37	Январь	26	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
38	Январь	31	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении	Спортзал	Текущий. коррекционный
39	Февраль	2	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Противодействие атаке корзины ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
40	Февраль	7	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в защите	Спортзал	Текущий. коррекционный
41	Февраль	9	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционный
42	Февраль	14	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
43	Февраль	16	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
44	Февраль	21	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
45	Февраль	28	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
46	Март	2	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
47	Март	7	16:00-16:45	Объяснение	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий,

				Практика				коррекционный
48	Март	9	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий. коррекционный
49	Март	14	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
50	Март	16	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
51	Март	21	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
52	Март	23	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционный
53	Март	28	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски, ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
54	Март	30	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционный
55	Апрель	4	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий, коррекционный
56	Апрель	6	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
57	Апрель	11	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
58	Апрель	13	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски	Спортзал	Текущий, коррекционный
59	Апрель	18	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в защите, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
60	Апрель	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
61	Апрель	25	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционный
62	Апрель	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в защите, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционный
63	Май	2	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный

64	Май	4	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий, коррекционный
65	Май	10	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении, ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
66	Май	16	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
67	Май	18	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении	Спортзал	Текущий, коррекционный
68	Май	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча, ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционный
69	Май	23	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски	Спортзал	Текущий. коррекционный
70	Май	25	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность, теория	Спортзал	Текущий, коррекционный
71	Май	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортзал	Итоговый
72	Май	30	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Контрольные нормативы по СФП	Спортзал	Итоговый

## **2.5 Календарный план воспитательной работы**

Личностное развитие детей – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении – способность формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и в свободное время. На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся прежде всего, патриотизм нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

*Основные воспитательные мероприятия:*

- приём вновь поступающих в группу;
- просмотр соревнований (видео материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет;

Разделы плана	Содержание работы
<b>Сентябрь</b>	
Нравственное воспитание	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».
Безопасная жизнедеятельность	Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортивной площадке». Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения».
<b>Октябрь</b>	
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе» Президентские спортивные игры / стритбол.
Безопасная жизнедеятельность	Беседа на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».
<b>Ноябрь</b>	
Нравственное воспитание	Президентские спортивные игры /стритбол.
Патриотическое воспитание	Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных Дню матери, Дню народного единства.
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте».
<b>Декабрь</b>	
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях.
Безопасная	Инструктаж по ТБ на тему: «Опасность пользования

жизнедеятельность	пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».
<b>Январь</b>	
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». Беседа о вреде наркотиков.
<b>Февраль</b>	
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неизвестных предметов». Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».
<b>Март</b>	
Нравственное воспитание	Беседа «Моральный кодекс баскетболиста».
<b>Апрель</b>	
Нравственное воспитание	Проведение месячника профилактики суициального поведения. Всемирный день здоровья.
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре». «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях».
<b>Май</b>	
Безопасная жизнедеятельность	Беседа на тему: «Правила поведения при пожаре».

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алаачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алаачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
6. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014.
8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016.

## **Электронные ресурсы**

9. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] // URL: <http://russiabasket.ru> (дата обращения 21.08.2021).
10. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 15.08.2021).
11. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс] // URL: <http://slamdunk.ru> (дата обращения 18.08.2021).