

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Увинская средняя общеобразовательная школа №4»

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета

Протокол № 9 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора МОУ «Увинская СОШ №4»

№ 18/к от 30 августа 2023

Директор Увинская СОШ №4 Е.С. Аргандеева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Баскетбол»**

Составитель: Иконников Н.С.  
педагог дополнительного образования

пос. Ува,  
2023 – 2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами и не противоречит законодательству РФ.

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами учащихся и их родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, здесь предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

### **Задачи:**

- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
- развивать необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению упражнений.

### **Отличительные особенности программы**

Программа дополняет школьный учебный предмет - физкультура.

Программа включает подготовку физически крепких, гармонично, физически и духовно развитых юных спортсменов.

Приобщение к спортивной игре в баскетбол позволяет удовлетворить потребности в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма подростков.

**Адресат программы.** Программа курса рассчитана для учащихся в возрасте 13 - 15 лет. Наполняемость группы – 8 - 15 человек.

### **Условия организации учебно-воспитательного процесса.**

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность обучения: 9 месяцев.

Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

## **Ожидаемые результаты**

### **В результате освоения программы обучающиеся будут знать:**

- Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- Умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных

действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

☐ Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры соревнований.

☐ Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**Учащиеся будут уметь:**

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями,
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уча-

### **Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

### **Учебно-тематический план**

	содержание	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
	Теоретические сведения	5	3	2
	Обучение техники и тактики навыков учащихся	15	2	13
	Общеспортивная подготовка	8	2	6
	Специально физическая подготовка	8	2	10
	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	32	6	26
	итого	68	15	57

### **Содержание программы**

	Тема занятия	теория	практика

Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр.на осанку. Подвижные игры.	моделирование техники действий и приемов баскетболиста.
Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча наместе	Изучить технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча наместе, ведения мяча на месте	выполнение упражнений: бег боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча наместе, ведения мяча на месте
Техника передачи одной рукой от плеча	Изучить технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнение упражнений: передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении упражнения, применять в эстафете
Передача двумя руками над головой	Изучить технику передач двумя руками над головой	выполнение упражнений: передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
Техника передач двумя руками в движении	Изучить технику передач двумя руками в движении; правила игры	выполнение упражнений: перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
Техника броска после ведения мяча	Изучить технику броска после ведения	выполнение упражнений: перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применение изучаемых приемов в учебной игре
Техника поворотов в движении	Изучить технику поворота в движении	выполнение упражнений: перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Изучить технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнение упражнений: перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места.
Техника броскам в движении после ловли мяча	Изучить технику броска в движении после ловли мяча	выполнение упражнений: ловля мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски
Техника броскам в прыжке с места	Изучить технику броска в прыжке с места	выполнение упражнений: броски в движении после ловли мяча, передачи с отскоком от земли, штрафные броски.

	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Изучить технику передач одной рукой сбоку одной рукой в прыжке	выполнение упражнений: броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
	Техника передач на месте и в движении, Бросков в прыжке после ведения мяча	Изучить технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнение упражнений: передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска.
	Зачет по технической подготовке	Изучить технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Техника передачи бросков в движении; опеки игрока без мяча	Изучить техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнение упражнений: ловля мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов.
	Техника ведения и передач в движении	Изучить технику ведения и передач в движении	выполнение упражнений: взаимодействие 2 x 2, бросок.
	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу 1	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Изучить технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Выполнение упражнений: отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния.
	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	Выполнение упражнений: перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски.
	Техника передачи ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Изучить технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Выполнение упражнений: опека игрока, Сдача нормативов на результат
	Техника выбивания мяча после ведения	Изучить технику выбивания мяча после ведения	Выполнение упражнений: передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	Изучить технику атаки двух нападающих против одного защитника	Выполнение упражнений: ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
	Выбивания мяча при ведении	Изучить технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра

Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	Выполнение упражнений: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
Передачи в движении	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах
Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.

	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски Учебная игра.

	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски . Учебная игра.
	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: «Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
	Техника отвлекающих Действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра



	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.

	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2. Учебная игра
	Броски в движении	технику изучаемых приемов	Выполнение упражнений: Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

## Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль	Аттестация учащихся	Каникулярный период
			№ группы/год обучения №1/1		
сентябрь	1	4-9			
	2	11-16	2		
	3	18-23	2/1	тест	
	4	25-30	2		
октябрь	5	2-7	2\1	Контрольное упражнение	
	6	9-14	2		
	7	16-21	2		
	8	23-28	2		
ноябрь	9	30-4	1\1	Контрольный зачет	
	10	7-11	2		
	11	13-18	2		
	12	20-25	2		
декабрь	13	27-1	2/1	Контрольный зачет	
	14	4-9	2		
	15	11-16	2		
	16	18-22	2		
январь	17	25-30	2		
	18	1-7	1\1	Контрольный зачет	
	19	8-13	2		
	20	15-20	2		
февраль	21	22-27	2		
	22	29-3	2\1	Контрольный зачет	
	23	5-10	2		
	24	7-11	2		
март	25	12-17	2		
	26	19-24	2\1	Контрольный зачет	
	27	26-1	2		
	28	4-9	2		
апрель	29	11-16	2		
	30	18-23	2\1	Контрольный зачет	
	31	25-30	1		
	32	1-6	2		
май	33	8-13	2		
	34	15-20	2\1	Контрольный зачет	
	35	22-27	2		
	36	29-4	2		
июнь	37	6-11	1	Отчетное занятие	
	38	13-18			
	39	20-25			
<b>Всего учебных недель</b>			<b>68</b>		
<b>Всего часов по программе</b>			<b>68</b>		

## Цели и задачи воспитательной работы

1. Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
2. Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
3. Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
4. Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
5. Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
6. Совершенствование навыков здорового образа жизни.
7. Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
8. Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
9. Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
10. Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

### План воспитательной работы

	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь	Спортивный зал
2	Беседа «Перспективы выступлений российских баскетбольных команд в еврокубках»	ноябрь	Спортивный зал
3	Посещение районных соревнований по баскетболу «Рождественский кубок»	январь	Спортивный зал
4	Повторный инструктаж по технике безопасности	январь	Спортивный зал
5	Посещение районных соревнований по баскетболу	май	Спортивный зал

### Участие учащихся в массовых мероприятиях

№п/п	Наименование мероприятия	Дата	Место проведения
1	Кубок района по баскетболу среди учащихся	ноябрь	Спортивный зал
2	Первенство района по баскетболу среди юношей и девушек	декабрь	Спортивный зал
3	Рождественский турнир по баскетболу среди смешанных команд	январь	Спортивный зал

### Взаимодействие с родителями

№п/п	Форма взаимодействия	Тема	Дата
1	Индивидуальная беседа	Требования к учащимся на занятиях по баскетболу	сентябрь
2	Анкетирование родителей	«Отношение ребёнка к занятиям по баскетболу»	январь
3	Соревнование	Товарищеская встреча по баскетболу между учащимися родителями	март

## Формы аттестации

### Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- соревнования внутри секции;
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

### Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:

- **освоение теоретической подготовки:** в виде тестирования по изученному материалу;
- **физическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

**Обоснованность критериев и технологий отслеживания результатов и удовлетворенности качеством программы.**

### Критерии оценивания:

Оптимальный уровень	Достаточный уровень	Низкий уровень
Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта, движения амплитудные.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта, достаточная амплитуда движений.	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта, малая амплитуда движений.

### Контрольные испытания:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.
2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.
5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

### Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются литература: журнал «Физкультура и спорт», видеофайлы с лучшими баскетбольными матчами.

### Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

### **Список литературы**

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
- 5 Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
- 6 Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
3. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
5. 5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.