

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

председатель  Медведева Л.Р.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Краснополянская СОШ»  
 Медведева Л.Р.

Приказ № 44 от 31.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработал:

Харитонов Алексей Николаевич  
инструктор по физической культуре

с. Красная Поляна

2023г

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена на основе методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 4,5 часа в неделю (162 часа)

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивный кружок призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи кружка по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Сроки реализации:** 2023-2024 учебный год.

Возраст детей: 13-18 лет

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Режим занятий:** Занятия в секции проводится 2 раза в неделю.

**Ожидаемые результаты:**

- Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
- укрепление психического и физического здоровья учащихся;
- применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- снижение количества правонарушений среди подростков.
- в результате освоения данной программы **учащиеся должны знать:**
  - педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
  - психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
  - правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

### **Форма подведения итогов реализации программы:**

соревнования

Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии,

конкурсы, соревнования.

**Средства обучения:** Баскетбольные мячи, теннисные мячи, скакалки, маты, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастический козел

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

### Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### **К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:**

**личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

**Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные)

### Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	

Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие</li> </ul>

	<p>основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **Планируемые образовательные результаты программы:**

### ***Предметные***

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

### ***Метапредметные***

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

### ***Личностные***

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **К концу года дети должны:**

##### ***Знать***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

##### ***Уметь***

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;



- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

**Содержание программы** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

## **Теоретическая подготовка**

### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

## **Физическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - с разной скоростью;
  - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.

- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### Таблица тематического распределения количества часов:

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	4	2	-

2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	4	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	60
4.	Основы техники и тактики игры	60	2	60
5.	Контрольные игры и соревнования	17	-	17
6.	Тестирование	17	-	17
<b>Итого:</b>		<b>162</b>	<b>8</b>	<b>154</b>

### Тематическое планирование

№		Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	1	Развитие баскетбола в России	Теор.	2
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	2
3.		Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	4
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	4

6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	4
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	4
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	4
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	4
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	4
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	4
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	4
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	4
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2

18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	3
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	3
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	3
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2
22	Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП	Контр.  Техн.  СФП	3
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор.  ОФП  Такт.	2
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт.  Интегр.	2
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с поворотом кругом.  ОФП	Теор.  Техн.  ОФП	2
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт.  Интегр.	2
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт.	2

			СФП	
	29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
	30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>		
	31	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	3
	32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
	33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	3
	34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	3
	35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
	36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	3
	37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	3
	38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Такт.	3

	Учебная игра.	Интегр.	
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2
43	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2



	49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2
	50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2
	51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
	52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
	53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
	54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
	55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
	56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
	57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
	58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2
<b>5</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>		

	59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
	60	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
	61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2
	62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
	63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
<b>6</b>		<b>Тестирование</b>		
	64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
	65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1
	66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1
	67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
		<b>Итого:</b>		162

## **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:* - спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.**

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал школы

- спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, форма баскетбольная, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стойки, скакалки.

Список литературы 1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях- М.:Просвещение,2001

11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

14. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»

15. «Физическая культура  
»Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев ИЦ  
«Академия»,2008

16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007