

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято  
Решением тренерского  
(педагогического) совета  
МБОУ ДО ДЮСШ  
Протокол №  
От «30» 08 2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«ДЮСШ» Кинцель. Е.В.  
«30» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа БАСКЕТБОЛ

Направленность: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Разработал: тренер-преподаватель  
МБОУ ДО «ДЮСШ» Галкин В.А.

с. Александровское  
Томская область

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>1</b>	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>	
<b>5</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>11</b>
<b>6</b>	<b>ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ</b>	<b>12</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте 7-18 лет в спортивно - оздоровительных группах.

**Программа направлена** на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление одаренных занимающихся.

- Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Полиатлон» (далее по тексту – «Образовательная программа») является адаптированной и составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами: Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4 3648-20 от 28.09.2020 № 28;

- Устава МБОУ ДО «ДЮСШ»;

- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ДЮСШ»;

- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

**Баскетбол** — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у

играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности** баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Актуальность** программы 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, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Направленность Программы:** физкультурно - спортивная.

**Основными задачами программы являются следующие:**

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма обучающегося, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.

**Возраст занимающихся:** от 7 до 17 лет.

**Сроки реализации Программы:**

Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Условия комплектования спортивно — оздоровительных групп:

Срок подготовки	Возраст обучающихся	Кол-во занимающихся в группе, чел.	Максимальное кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки (час).	Уровень спортивной подготовленности
1 год	7 – 18	10-15	6	216	Прирост показателей ОФП

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу обучающиеся **должны знать:**

- значение двигательной активности в укреплении здоровья;
- спортивные звания и разряды;
- развитие баскетбола в России и мире;
- правила личной гигиены;
- основы техники и тактики баскетбола;
- правила организации и проведения соревнований;
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений;
- упрощенные правила игр: волейбол, гандбол, футбол;
- правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на учебно-тренировочных занятиях;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести;
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий;
- правильную технику выполнения бросков с различных дистанций;
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на учебнотренировочных занятиях;
- основные технические приемы баскетбола;
- позиции игроков при разных игровых ситуациях.

В ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающиеся **должны уметь:**

- применять на практике основы массажа;
- грамотно планировать режим дня;
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья;
- применять правила личной гигиены на практике;
- пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
- коммуникабельно вести себя в коллективе;
- применять в игре правила баскетбола;
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации;
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений;
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий;
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести;
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций;
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;

- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата.

### 3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 6 часа в неделю, 36 недели учебнотренировочных занятий. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа приравнивается к 40 минутам.

№	Разделы подготовки	Планируемое количество часов в год
1.	Общая физическая подготовка	42
2	Специальная физическая подготовка	32
3	Техническая подготовка	71
4	Тактическая подготовка	15
5	Теоретическая подготовка	15
6	Психологическая подготовка	12
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2
9	Восстановительные мероприятия	2
10	Интегральная подготовка	21
	<b>Итого часов</b>	<b>234/6</b>

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1. *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.*

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

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании человека. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

##### *Сведения о строении и функциях организма человека.*

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

##### *Влияние физических упражнений на организм обучающихся.*

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма.

Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена учебно-тренировочного процесса.

*Режим дня и питания.* Витаминизация. Планирование режима дня.

*Основы массажа.* Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

*Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и учебно-тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

*Спортивные соревнования,* их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке обучающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

*Основы техники и тактики* избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

*Основы методики обучения* физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

*Планирование и контроль* в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы обучающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

*Оборудование и инвентарь,* применяемые в процессе соревнований и тренировок по баскетболу. Тренажеры, технические средства.

*Правила баскетбола.* Жестикуляция судей. Ведение протокола. Полномочия тренера-преподавателя и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

*Воспитание морально-этических и волевых качеств,* становление спортивного характера.

*Пропаганда здорового образа жизни.* Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Отказ от вредных привычек.

*Психология совместности в коллективе.* Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера-преподавателя в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

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

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Волейбол. Гандбол. Футбол.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».



Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег 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, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. 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.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в 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 гранаты, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек - до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

### ***3. Специальная физическая подготовка.***

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 м из исходных положений: стойки баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами;
- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д.  
Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для развития прыгучести:

- приседания и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;
- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть, и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);
- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивания на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и броске мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений; - упражнения для кистей с гантелями, эспандерами; - броски баскетбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, баскетбольными мячами (совершенствование броскового движения);
- броски набивного мяча двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке одной рукой;
- то же в парах;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м),

выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;

#### **4. Техническая подготовка.** Упражнения на технику

передвижения:

- перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед;
- стойка нападающего;
- прыжки толчком одной ноги;
- прыжки с короткого разбега;
- остановка двумя шагами;
- стойка защитника с выставленной ногой вперед;
- положение рук;
- передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед;  передвижения в защитной стойке по сигналам.

Упражнения для ловли и передачи мяча:

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

Упражнения для ведения мяча в высокой стойке:

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

Упражнения для развития техники броска:

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

#### **5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.**

Техника атакующих действий.

- Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.  Групповые действия: взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Техника защиты.
- выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча;
- применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке;

- командные действия;
- умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игровых);
- Личная система защиты на своей половине поля.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК на 2023 - 2024 учебный год.

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 36 недель. Начало учебного года 01 сентября 2023 года, окончание учебного года 31 августа 2024 года.

Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах: Занятия 2-3 раза в неделю, нагрузка в неделю 6 часов.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего спортивного сезона в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся». Каникулярными днями являются:

4 ноября 2023 г.

1-10 января 2024 г.

23 февраля 2024 г.

8 марта 2024 г.

1, 9 мая 2024 г.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

### Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Бег на 20 м, сек	м.	4,5	4,1	3,8
		д.	4,8	4,4	4,0
2.	Прыжок в длину с места, см	м.	140	160	180
		д.	130	145	160
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за головы, м	м.	8	9	10
		д.	6	7	8
4.	Скоростное ведение мяча, 20 м, сек	м.	15,3	15,0	14,8
		д.	15,8	15,5	15,2
5.	Штрафные броски, попадания из 10 раз	м.	3	4	5
		д.	3	4	5

Показатели: **Н** – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Щит баскетбольный навесной с корзиной	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
4	Скамейки гимнастические	штук	4

## 8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Г.А. Макарова. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
2. Е.А. Гаврилова. Безопасный спорт. Настольная книга тренера.- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.
3. В.Н. Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. .- М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021.
4. Агафонова М.Е. Спортивный травматизм: причины, профилактика //Инновационные технологии спортивной медицины и реабилитологии. Материалы II Международной научно-практической конференции 18-19 ноября 2021 г. Минск, БГУФК, 2021.
5. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев — «Спорт», 2005, 2019 б. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зацюрский. – 4-е изд. – М.: Спорт, 2019.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2019
8. Безруких, М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnayafiziologiya-fiziologiyarazvitiya-rebenka\\_97b1fb2aebc.html](https://www.studmed.ru/view/bezrukih-mm-sonkin-vd-farber-da-vozzrastnayafiziologiya-fiziologiyarazvitiya-rebenka_97b1fb2aebc.html)
9. Львова Л.Г. Совершенствование атак эшелонированным быстрым прорывом у баскетболистов 15–16 лет / Л.Г. Львова, Е.Н. Медведева, Л.В. Люйк // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 128-136. – Электрон.
10. Манасытова М.А. Использование специальных упражнений для обучения технике броска мяча в баскетболе у детей среднего школьного возраста (на примере 8 класса) / М.А. Манасытова, Н.Б. Васильев // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы 2 Всерос. науч. конф. – Якутск, 2018.
11. Алиев Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб. науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021
12. Витман Д.Ю. Методика обучения технике броска в кольцо с использованием средств визуализации / Д.Ю. Витман, И.Ю. Пудовкина, И.А. Филимонов // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2021. – № 1 (1).

13. Смородинова Р.В. Совершенствование техники выполнения бросков баскетболистами 15-16 лет в условиях школьной секции баскетбола // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 12-1.
14. Хасанов Р.Т. Развитие технического и тактического мастерства в баскетболе // Образование и личность: методологические и прикладные основания : сб. ст. к 3 Междунар. науч.-практ. форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности». – Оренбург, 2021
15. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации баскетбола [электронный ресурс] (<https://russiabasket.ru/>).
16. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
17. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] (<http://olympic.ru/>)
18. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
19. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)
20. Официальный интернет-сайт ВАДА [электронный ресурс] (<http://www.wada-ama.org/>).