

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Михайловская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Владимира Федоровича Нестерова»  
Черемисиновского района Курской области

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «24» 08 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
Н.В.Стёпкина  
Приказ № 80  
от «07» 09 2020 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год (36 часов)

Автор – составитель:  
Белкин Артём Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

Михайловка, 2020

## **Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008, с санитарно-эпидемиологическими нормативами СанПиН 2.4.2.1178 – 02, в соответствии с Постановлением Главного Государственного врача РФ от 29 декабря 2010 года «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»; Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242). Уставом общеобразовательного учреждения, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, Просвещение, 2010 г., «Юный баскетболист». Пособие для тренеров. Е.Р. Яхонтова, Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

**Актуальность программы заключается.** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Отличительные особенности** данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что мы не проводим специального отбора и не смотрим на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные

**Новизна программы состоит** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Адресат программы** – Программа адресована детям от 11 до 18 лет. Для обучения принимаются все желающие дети, имеющие медицинское заключение. Наполняемость групп может составлять до 20 человек.

**Объем программы, срок освоения** – программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов в год.

**Формы обучения** очная

**Уровень программы** стартовый

**Особенности организации образовательного процесса:**

формы реализации образовательной программы – традиционная. Занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, просмотры соревнований, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. Возможно использование дистанционных технологий.

**Организационные формы обучения** Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

**Режим занятий** – Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 занятию. Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

**Цель:** профилактика и укрепление здоровья учащихся. Создание условий для всесторонней физической подготовки учащихся, привитие ценностей здорового образа жизни посредством формирования навыков игры в баскетбол.

**Задачи:**

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу.
- развивать основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- способствовать расширению функциональных возможностей основных систем организма, обогащению двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;

### Содержание программы Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола	1	1	0	Тест
	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,5</b>	
2.	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль нормативов
3.	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль нормативов
4.	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль нормативов
5.	Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения с набивными	1	0	1	Промежуточный контроль нормативов

	мячами				
6.	Игры на развитие ловкости	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль нормативов
7.	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1	0	1	Промежуточный контроль нормативов
8.	Упражнения на развитие гибкости	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль нормативов
	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
9.	Стойка игрока. Перемещения	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
10.	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	2	0,5	1,5	Выполнение технических норм
11.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	2	0,5	1,5	Выполнение технических норм
12.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
13.	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
14.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
15.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
16.	Техника ведения мяча	1	0	1	Выполнение технических норм
17.	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм

	противодействием				
18.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выполнение технических норм
19.	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении	1	0	1	Выполнение технических норм
20.	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1	0	1	Выполнение технических норм
21.	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
22.	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	1	0,5	0,5	Выполнение технических норм
23.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	2	0,5	1,5	Выполнение технических норм
24.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	2	0,5	1,5	Выполнение технических норм
	<b>Игровая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
25.	Игра по правилам баскетбола	1	0,5	0,5	Учебная игра
26.	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами	1	0	1	Учебная игра
27.	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	2	0,5	1,5	Учебная игра
28.	Учебное соревнование	1	0,5	0,5	Соревнование
29.	Игра по упрощенным правилам баскетбола	2	0	2	Учебная игра
30.	Игра по правилам баскетбола	1	0,5	0,5	Учебная игра
	<b>Всего</b>	<b>36</b>	<b>25</b>	<b>43</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1 «Введение»

**Тема** «Техника безопасности на занятиях. Игры с элементами баскетбола».

**Теория.** Основные правила и приемы безопасного поведения в зале Знакомство с правилами игры. Безошибочное поведение в различных ситуациях в зале: как надо? как принято? как лучше?

**«Общая физическая подготовка»**

**Тема** Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом

**Теория.** Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

**Практика.** 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).

**Тема** Равномерный медленный бег до 10 мин. Разновидности прыжков. Игры с мячом

**Теория.** Ознакомление с техникой бега, прыжков

**Практика.** Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Эстафеты с разными мячами.

**Тема** Игры с прыжками с использованием скакалки. Игры с мячом

**Теория.** Изучение техники и особенностей прыжков

**Практика.** Прыжок вверх – вперед, толчком одной и приземление на одну ногу. Подвижные игры

**Тема** Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Упражнения с набивными мячами

**Практика.** Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 1000 м. Кросс на дистанции до 1 км.

**Тема** Игры на развитие ловкости

**Теория.** Ознакомление с правилами игры на развитие ловкости

**Практика.** Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»

**Тема** Упражнения с предметами на развитие координации движений

**Практика.** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие координации движений

**Тема** Упражнения на развитие гибкости

**Теория.** Знакомство с техникой упражнений на развитие гибкости.

**Практика** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Раздел 3 Техническая и тактическая подготовка**

**Тема** Стойка игрока. Перемещения

**Теория.** Обучение передвижению в стойке баскетболиста

**Практика.** Упражнения без мяча: прыжок вверх – вперед толчком одной и приземление на одну ногу. Передвижение приставным шагом правым, левым боком с различной скоростью. Передвижение в стойке баскетболиста. Игра в баскетбол

**Тема** Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

**Теория.** Техника исполнения приемов поворотов и остановок

**Практика** Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения..

**Тема** Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом

**Теория.** Техническое исполнение приемов движения

**Практика** Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении

**Тема** Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника

**Теория.** Знакомство с особенностями и значением изучаемых приемов.

**Практика** Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками шагом вперед.

**Тема** Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника

**Теория.** Знакомство с теоретической особенностью ведения мяча

**Практика** Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

**Тема** Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника

**Теория.** Знакомство с теоретической особенностью ведения мяча

**Практика** Ведение мяча. На месте. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

**Тема** Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника

**Теория.** Знакомство с теоретической особенностью ведения мяча

**Практика** Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Тема** Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием

**Теория.** Техника, специфика, значение бросков в ходе игры

**Практика** Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

**Тема** Техника ведения мяча

**Практика** Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Тема** Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием

**Практика** Броски мяча. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

**Тема** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок

**Практика** Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тема** Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении

**Практика** Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Тема** Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении

**Практика** Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**Тема** Бросок мяча двумя руками снизу. Учебная игра

**Теория.** Знакомство с приемом броска, технологией, особенностью, местом и положением в игре

**Практика** Броски мяча. Двумя руками снизу в движении. Применение полученных знаний в игре.

**Тема** Тактика свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (5:2)

**Теория.** Особенности свободного нападения, их уместность в игре.

**Практика** Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

**Тема** Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

**Теория.** Знакомство с тактикой защитных действий.

**Практика** Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении.

**Тема** Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>

**Теория.** Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

**Практика** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

#### **Раздел 4 Игровая подготовка**

**Тема** Игра по правилам баскетбола

**Теория.** Напоминание всех тактических приемов баскетбола

**Практика** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

**Тема** Равномерный медленный бег до 10 мин. Упражнения с набивными мячами

**Практика** Выполнение упражнений на выносливость

**Тема** Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3

**Теория.** Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3x2, 3x3, 2x1, 3x51 мини-баскетбола

**Практика** Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

**Тема** Учебное соревнование

**Теория.** Обсуждение допущенных ошибок

**Практика** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

**Тема** Игра по упрощенным правилам баскетбола

**Теория.** Анализ прошедшей игры

**Практика** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями

**Тема** Игра по правилам баскетбола

**Теория.** Разбор ошибок и удачных приемов игры

**Практика** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями:

#### **Календарно-тематический план**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
	<b>Раздел 1 «Введение»</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола	1		
	<b>Раздел 2 «Общая физическая подготовка»</b>	<b>7</b>		
2	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом	1		
3	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом	1		
4	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	1		
5	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами	1		
6	Игры на развитие ловкости	1		
7	Упражнения с предметами на развитие координации движений	1		



8	Упражнения на развитие гибкости	1		
	<b>Раздел 3 Техническая и тактическая подготовка</b>	7		
9	Стойка игрока. Перемещения	1		
10	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1		
11	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	1		
12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1		
14	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
15	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	1		
16	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	1		
17	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1		
18	Техника ведения мяча	1		
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	1		
20	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1		
21	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении	1		
22	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	1		
23	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	1		
24	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	1		
25	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1		

26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1		
27	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1		
28	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	1		
29	Игра по правилам баскетбола	1		
30	Равномерный медленный бег до 10 мин Упражнения с набивными мячами	1		
31	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	1		
32	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	1		
33	Учебное соревнование	1		
34	Игра по упрощенным правилам баскетбола	1		
35	Игра по правилам баскетбола	1		
36	Игра по правилам баскетбола	1		
	Всего	36		

### Планируемые результаты

#### Личностные результаты

Учащиеся будут стремиться к:

активному включению в общение и взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

проявлению положительных качеств личности и управлению своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлению дисциплинированности, трудолюбия и упорству в достижении поставленных целей;

оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождению с ними общего языка и общих интересов

#### Метапредметные результаты

Учащиеся научатся:

использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга,

укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;

составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;

оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;

самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем; осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;

проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Предметные результаты**

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны 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;
- 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;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

### **Материально-техническое обеспечение**

Спортивное оборудование и инвентарь

1. скамейки гимнастические;
2. маты гимнастические;
3. стенка гимнастическая;
4. перекладина навесная;
5. палки и обручи гимнастические;
6. скакалки;
7. мячи набивные;
8. мячи баскетбольные;
9. спортивный зал;
10. спортивные тренажеры

Интернет - ресурсы

1. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей,
6. <http://www.openclass.ru/subADH3H4ecKaH> культура

7 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

8 <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

9 <http://ballplay.narod.ru>

10 <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

### Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по ВР

И.Н.Журбенко

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.