

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНІН
«ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОҖР ШКОЛА № 1» УСИНСК КАР

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Усинска
И.И. Паринова
Приказ от 31.08.2023 № 455

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст учащихся 11-17 лет
Срок обучения - 1 год обучения

Уровень программы: базовый.

Составители: Давидовская Татьяна Николаевна,
Пушкин Роман Игоревич
учителя физической культуры

г. Усинск
2023 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры. Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с с нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (в действующей редакции).;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (в действующей редакции);
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утвержденные приказом Министерства образования и молодежной политики РК от 01.06.2018 г. № 214-п;
- Положением о персонифицированном финансировании дополнительном образовании в муниципальном образовании городского округа «Усинск», утвержденным постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 25.08.2020 г. № 1075;
- Постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 31 марта 2021 года № 389 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием детей в организации дополнительного образования» муниципальными организациями дополнительного образования, расположенными на территории муниципального образования городского округа «Усинск»;
- Уставом МБОУ «СОШ № 1» г. Усинска (в действующей редакции);
- Положением о дополнительном образовании (в действующей редакции);
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (в действующей редакции).

Концепция программы

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана данная программа, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. В процессе изучения программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по спортивным играм: баскетбол, стрит-бол. Программа «Баскетбол» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: спортивные игры. Направленность программы «Спортивные игры» - развивающая, ориентирована на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

Актуальность предлагаемой программы заключается в том, что игровые виды спорта пользуются большой популярностью у учащихся. Спортивные игры оказывают огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Систематические

занятия спортивными играми совершенствует двигательные навыки и обеспечивают полноценное освоение "школы движений", куда прежде всего входят бег, прыжки, метание. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех органов и систем организма человека и служат полезным средством активного отдыха, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью. Занятия с детьми содействуют формированию растущего организма, гармоническому развитию, повышению двигательных способностей, сохранению здоровья и трудоспособности.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что спортивные игры имеют и большое образовательно-воспитательное значение. Они являются хорошим средством развития у занимающихся быстроты, ловкости, выносливости, ориентировки, самостоятельности, инициативности и творческой активности. Хорошо организованные занятия спортивными играми и соревнования способствуют воспитанию таких положительных черт, как умение подчинять личные интересы воле коллектива, уважение противника, смелость, решительность, сознательная дисциплина, ответственность перед командой, трудолюбие и др.

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий. Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Данная программа включает в себя несколько видов спортивных игр: баскетбол, стрит-бол.

Особое значение данная программа приобретает в связи с тем, что в городе проходит ежегодная круглогодичная Спартакиада «За здоровую республику Коми в XXI веке» между школами, в которую включены соревнования по различным видам спортивных игр – мини-футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису, а на уроках физической культуры учащиеся поверхностно знакомятся с данными видами спортивных игр, возникла необходимость в подготовке учащихся нашей школы к данной Спартакиаде. Поэтому актуальным является обучение техническим и тактическим приемам той или иной спортивной игры при подготовке к городским соревнованиям на занятиях школьной секции «Спортивные игры».

Уровень ДООП «Спортивные игры. Баскетбол»: базовый.

Организационно-педагогические основы обучения

Адресат программы. Программа адресована учащимся 11 - 17 лет, не имеющим базовой подготовки и специальных умений, набор учащихся в группы - свободный.

Зачисление в объединения ДО осуществляется через систему персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) при наличии сертификата ПФДО.

Количество занимающихся в группе – 12-15 человек.

Вид программы по уровню освоения: базовый уровень.

Объем программы: 288 часа в год.

девочки - 144 часов в год

мальчики - 144 часов в год.

Срок реализации:

Программа рассчитана на 1 год обучения, 8 часа в неделю.

девочки - 4 часа в неделю

мальчики - 4 часа в неделю.

Форма обучения: очная

Режим занятий.

девочки - 2 раза в неделю по 2 часа.

Мальчики - 2 раза в неделю по 2 часа.

Расписание занятий составляется в соответствии с СанПиН 2.4.2.2821.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» и СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Особенности организации образовательного процесса.

Виды занятий:

- групповые занятия (теоретические и практические) по утвержденному расписанию.
- индивидуальные занятия (при необходимости).
- фронтальный метод.
- метод «круговой тренировки».
- соревнования различных уровней (городские).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формировать физическую культуру личности обучающихся в процессе овладения ими основами спортивных игр, укрепить здоровье занимающихся.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование основ здорового образа жизни;
- обучение правилам соревнований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности;
- развитие духовных и физических качеств личности;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- формирование умений: правильное выполнение приемов данных спортивных игр, владение индивидуальными и групповыми действиями.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- привитие навыков личной и общественной гигиены.

1.3. Содержание программы

Реализация указанных задач обеспечивается содержанием программы «Спортивные игры», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным спортивным играм.

На протяжении учебного года занимающиеся совершенствуют ранее изученные элементы:

- перемещения;

- различные передачи мяча;
- ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- броски мяча в цель.

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

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, волейболу, мини-футболу и гандболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски и удары в цель. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Теоретическая подготовка

1. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
4. Физическая подготовка баскетболиста.
5. Техническая подготовка баскетболиста.
6. Тактическая подготовка баскетболиста.
7. Психологическая подготовка баскетболиста.
8. Соревновательная деятельность баскетболиста.
9. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
10. Правила судейства соревнований по баскетболу.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

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

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Круговая тренировка

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

1. 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.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте Техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	6	6	0
2.	Упражнения без мяча	26	0	26
3.	Ловля и передача мяча	30	2	28
4.	Броски мяча	38	0	38
5.	Ведение мяча	20	0	20
6.	Тактическая подготовка	24	0	24
Итого:		144	8	136

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате Microsoft Office Excel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

1.4. Планируемые результаты

Реализация программы «Баскетбол» предполагает следующие результаты:

Личностные - отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они приобретают в процессе освоения программы.

Сформированы:

- устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- морально-этические и волевые качества;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Сформированы:

- навык определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и умение их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- навыки организации и проведения соревнований по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные - отражают приобретенный опыт учащихся в процессе освоения программы, а также обеспечивают успешное применение на практике полученных знаний.

Сформированы:

- знания об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знания о физических качествах и правилах их тестирования;
- умения выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- навыки тактико-техническими приемами баскетбола;
- знания основ личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- навыки основ судейства игры в баскетбол.

2.1. Календарный учебный график

Приложение 1.

2.2. Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- учебники по физической культуре, учебники по волейболу;
- методические пособия по волейболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок;
- правила соревнований;
- инструкции по технике безопасности.
- учебные карточки с заданиями;
- разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

2. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

- один спортивный зал.
- щиты с кольцами — 4
- жгуты и экспандеры - 10
- секундомер — 1
- стойки для обводки — 12
- гимнастические скамейки — 6
- гимнастический мостик — 1
- гимнастические маты — 6
- скакалки — 30
- мячи набивные различной массы — 30
- гантели, гири различной массы — 20
- мячи баскетбольные — 40
- насос ручной со штуцером — 2
- рулетка — 1
- 20 комплектов баскетбольной формы (10 мужских и 10 женских).
- компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

3. Организационное обеспечение:

- необходимый контингент учащихся;
- утвержденное расписание занятий;
- помощь родителей;
- связь с общественностью (СМИ, школы, детские сады, Дворец культуры, предприятия города).

2.3. Форма подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется через:

1. Промежуточный контроль. Виды промежуточного контроля:
 - опрос по теоретическим знаниям;
 - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Соревнования различных уровней: школьные городские, республиканские, федеральные, российские.
3. Привлечение в секцию детей, требующих повышенного внимания и состоящих на профилактическом учете с целью привития им здорового образа жизни и последующего снятия с учета.
4. Показательные выступления для родителей.

<i>Раздел</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Форма подведения итогов</i>
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.

Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.
---------------------------	---	--	--------------------------------------

2.4. Оценочные материалы

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№	Тесты	Результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

2.5. Методическое обеспечение

Весь процесс учебно-тренировочной работы обеспечивает высокий уровень овладения техникой игры в баскетбол, развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства. Четкая организация и использование групповой формы занятий, соблюдение порядка при выполнении упражнений содействуют повышению организованности и дисциплины занимающихся. Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед с демонстрацией наглядных пособий и учебных видеороликов. На тренировочных занятиях широко применяю средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Занятия, целиком посвященные общей и специальной физической подготовке, проводятся во все периоды учебно-тренировочного процесса, в особенности в подготовительном и переходном периодах. Чтобы добиться технического

мастерства, учебно-тренировочные занятия с мячом регулярно сочетаются с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой и другими спортивными играми. Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники проводится в декабре и в мае месяце. При совершенствовании игроков в выполнении отдельных упражнений используется метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов). Анализ игровой деятельности баскетболистов осуществляется в виде систематических установочных бесед с игроками команды перед соревнованием, в которых определяются конкретные задачи технико-тактического характера в предстоящей игре и разбираются проведенные игры с детальным анализом действий отдельных игроков и команды в целом. При проведении занятий с девушками учитывать анатомо-физиологические особенности женского организма. Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности проводится в сентябре и январе месяце.

2.6. Список литературы

Учебно-методическая литература для педагога

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов. - Киев: Здоровья, 1985.
2. Балашов А., Метод круговой тренировки на уроках физической культуры.- <http://spo.1september.ru/2002/20>.
3. Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ - М.: ФиС, 1982.
4. Баскетбол/под ред. Комарова А. В.- М.: ФиС,1967.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений. - М., 1997.
6. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. - М.: ФиС, 1967.
7. Жбанков О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов. - Журнал Физкультура и спорт № 3, 1995.
8. Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС, 1964.
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2006. – 127 с. – ISBN 5-09-016262-X
10. Описание методики подготовки юных баскетболистов. - <http://k1m10018.narod.ru/page2.html>.
11. Стонкус С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М.: ФиС, 1967.
12. <http://www.novgorod.fio.ru/projects/konkurs-works/0058/FSS.htm>.

Литература для учащихся

1. Б.И. Нортон. «Упражнения в баскетболе». Москва 1974 г.
2. Л.В. Былеева, П.М. Коротков. «Подвижные игры». Москва 1982 г.
3. Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений». М. 1973 г.
4. Озолин Н.Г. «Современная система спорт. тренировки». М. 1974 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст учащихся	4 - 11 классы
Начало учебного года	11 сентября 2023 года (с 01 по 10 сентября - комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	1 смена
Начало учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений
Окончание учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений, до 20.00 часов
Продолжительность занятий и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут
Сроки и продолжительность каникул	с 30.12.23 по 08.01.24 (9 дней) с 01.06.24 по 31.08.24
Сроки проведения промежуточной аттестации	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая 2024 года

Продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.