

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва «Юность»
(МБУ СШОР «Юность»)**

309504 РФ, Белгородская область, г. Старый Оскол,
микрорайон Молодогвардеец, д.2а,
телефон (4725) 44-43-80,
E-mail: unost-sport@yandex.ru

Принято
на Тренерском совете
протокол № 1
от « 13 » июня 2023 года



Утверждено
Директор МБУ СШОР «Юность»
Е.В. Гуляева
« 13 » июня 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта по баскетболу**

Срок реализации программы: 1 год
Возраст занимающихся: с 6 лет

г. Старый Оскол,
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы	3
2. Планируемый результат	5
3. Учебно-тренировочный план	6
4. Содержание программы	6
4.1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6
4.2. Общая физическая подготовка	7
4.3. Специальная физическая подготовка	9
4.4. Техническая подготовка	10
4.5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка	11
5. Календарный график на 2023 - 2024 учебно-тренировочный год	11
6. Система контроля и зачетные требования	12
7. Материально-техническое обеспечение программы	12
8. Информационно-методическое обеспечение программы	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте от 6 до 20 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 обучающихся.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России № 1312 от 21 декабря 2022 года, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Нормативно-правовые и научно-методические основы Программы

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 обучающихся 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 следующее:

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 6 до 20 лет.

Сроки реализации программы:

Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Условия комплектования спортивно — оздоровительных групп:

Срок подготовки	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Общий объем подготовки в час.	Уровень спортивной подготовленности
1 год	от 6 до 20 лет	от 10 до 30	3	138	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 учебно-тренировочных 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;
- коммуникательно 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. Учебно-тренировочный план

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 3 часа в неделю, 46 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность 1 учебно-тренировочного часа приравнивается к 45 минутам.

№ п/п	Разделы подготовки	Планируемое часов в год количество
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	23
3.	Техническая подготовка	23
4.	Тактическая, психологическая подготовка	4
5.	Теоретическая подготовка	6
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20
7.	Контрольно-переводные испытания	2
8.	Участие в соревнованиях	В соответствии с планом спортивно-массовых мероприятий
Итого часов		138

4. Содержание программы

4.1. 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 обучающегося.

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 обучающихся. 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. Ведение дневника самоконтроля показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и учебно-тренировочных занятий к по баскетболу. Тренажеры, технические средства.

Правила баскетбола. Жестикация 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.

4.2. 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 одновременно, 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 виса; 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 виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание 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». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый). 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 четверо 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 большой и малый (настольный), 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 минут до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

4.3. Специальная физическая подготовка. Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20 метров 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 метров;

- то же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 3 кг), 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 метра 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 1,5-2 метра) или на полу (расстояние от 5 до 10 метров), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке.

4.4. 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.

4.5. 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 игроков);
- личная система защиты на своей половине поля.

5. Календарный график на 2023 - 2024 учебно-тренировочный год

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 46 недель. Начало учебно-тренировочного года 01 октября 2023 года.

Режим продолжительности занятий с 08:00 до 20:00 часов, продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах три раза в неделю, нагрузка в неделю 3 часа по 45 минут.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебно-тренировочного года в соответствии локальными нормативными актами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва».

Каникулярными днями являются:

- 4 ноября - День народного единства;
- 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 12 июля - годовщина битвы на Прохоровском поле.

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	мал.	4,5	4,1	3,8
		дев.	4,8	4,4	4,0
2.	Прыжок в длину с места, см	мал.	140	160	180
		дев.	130	145	160
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за головы, м	мал.	8	9	10
		дев.	6	7	8
4.	Скоростное ведение мяча, 20 м, сек	мал.	15,3	15,0	14,8
		дев.	15,8	15,5	15,2
5.	Штрафные броски, попадания из 10 раз	мал.	3	4	5
		дев.	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 6. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. – 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-voznrastnayafiziologiya-fiziologiya-razvitiya-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. Льюк // 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/>).