

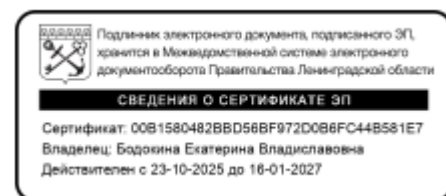
**Комитет по образованию администрации муниципального образования  
«Всеволожский муниципальный район» Ленинградской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
«БУГРОВСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 3»  
(МОБУ «СОШ «Бугровский ЦО № 3»)**

**РАССМОТРЕНА**

на заседании педагогического совета  
протокол №1 от «28» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом МОБУ «СОШ «Бугровский ЦО № 3»  
от «28» августа 2025г. № 3-ДОД



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 11 – 18 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Гайнетдинов Ильгиз Наилевич,  
учитель физической культуры

Бугры, 2025 г.

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно - спортивной направленности (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 г. № 196),
- Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015;

При разработке Настоящей программы использованы результаты научных исследований и практической деятельности ведущих тренеров по подготовке баскетболистов, данные научных исследований по проблемам теории и методике юношеского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии психологии.

**Баскетбол** — динамичная и увлекательная командная игра. Занятия баскетболом полезны для школьников - это подвижный вид спорта, он хорошо развивает мышление, физические качества, двигательные умения и навыки спортсмена.

**Актуальность** в том, что обучение баскетболу на ранних стадиях образования и воспитания дает знания и навыки в спортивной игровой дисциплине, воспитывает ответственность в коллективе не только за выполнение технических приемов, но и по психологической совместимости, поддерживает нормальное эмоциональное состояние и благополучие обучаемого.

Каждый, кто начинает заниматься баскетболом, ставит перед собой определенную задачу. Для кого-то это просто развлечение, средство активного о

отдыха, возможность пообщаться с друзьями. Для другого – возможность проявить свой характер и свои способности, стать настоящим мастером баскетбола, войти в состав высококлассной команды и бороться за звание чемпиона.

Конечно, чемпионами становятся не все, но никто и не проигрывает, начиная заниматься спортом. Потому что именно спорт учит преодолевать трудности, быть дисциплинированным, делает сильным, ловким и смелым.

Баскетбол предъявляет высокие требования к физической подготовленности игроков. Баскетболист со слабо развитой мускулатурой, не обладающий быстрой реакцией, скоростью, силой, не достаточно ловкий и выносливый не может всерьез рассчитывать на высокие спортивные результаты.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополненности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

1. **Адресат (участники) программы:** 11-18 лет.

2. **Цель программы:** способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) средствами занятий флорболом.

3. **Задачи программы:**

**Обучающие (предметные):**

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в баскетбол;
- дать знания в области истории и развития баскетбола;
- обучить правилам игры;

- **обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;**

- обучить правилам судейства и жестам судей;

**Развивающие (метапредметные):**

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память,

глазомер обучающихся;

- развить у обучающихся «чувство кольца и мяча»;

**Воспитательные (личностные):**

- воспитать чувство коллективизма и товарищества;

- воспитать потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

**4) Организационно-педагогические условия реализации программы:**

- *Условия набора и формирования групп:* в коллектив принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по здоровью и не имеющие явных физических предпосылок к занятию спортом.

- *Количество учащихся в группе:* 20 человек (11-18 лет).

- *Сроки реализации программы* – 1 год.

- *Объём программы:* 72 часа.

- *Формы и режим занятий:* формы организации детей на занятии- групповая; индивидуально-групповая.

Режим занятия: 2 раза в неделю по 1 часу. Формы проведения занятий- теоретическое; практическое; мастер-класс; открытое занятие; соревнование; тестирование; инструктаж, опрос, беседа.

Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки.

Программа содержит цели и задачи, материал подготовки по разделам подготовки (физической, технической, тактической, теоретической.): Средства и формы подготовки: систему контрольных упражнений и нормативов и систему восстановительных мероприятий и медико-педагогического контроля.

### Организация тренировочного процесса.

Основные формы учебно-тренировочной работы и теоретические занятия, участие в соревновательных и контрольных играх, медико-восстановительные мероприятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часа. Количество Учебно-тренировочных занятий в неделю определяет тренер и в зависимости из задач выполнения программных требований, подготовки к соревнованиям и т.п. Учёт учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы ведётся по формам, указанным в типовом положении клуба. Содержание занятий может определяться задачей, поставленной педагогическим советом. Программа занятий рассчитана на учащихся, занимающихся первым год. В секцию могут записаться все желающие, начиная с 5 класса. Руководитель должен иметь опыт проведения занятий, обладать необходимыми знаниями о специфике игры.

## **Программный материал**

### **Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

Тема 2. Баскетбол в России и за рубежом.

Происхождение и первоначальное развитие баскетбола. П

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению баскетболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема 4. Обеспечение техники безопасности в баскетболе.

Основные причины, вызывающие травмы в баскетболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в баскетболе.

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Тема 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры. Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов баскетбола.

Тема 7. Изучение и анализ тактики игры. Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Тема 8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в баскетболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

- Тема 9. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

Тема 10. Установки перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

Просмотр видеозаписей игр команд мастеров, учебных фильмов.

Цель учебно-тренировочного процесса:

Данная программа разработана для подготовки баскетболистов, применительно к современным требованиям нормативных документов и условиям тренировок для подготовки спортивного резерва

Основные задачи подготовки учебно-тренировочного процесса

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
2. Повышение общей физической подготовленности (быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств и гибкости).

3. Обучение основам техники баскетбола
4. Начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите.
5. Привитие навыков участи в игровой соревновательной деятельности.
6. Привитие занимающимся стойкого интереса к занятиям баскетболом.
7. Отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

### **Физическая подготовка**

#### Общая физическая подготовка

##### Строевые упражнения

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

##### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

##### Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе

и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

#### Легкоатлетические упражнения

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20-30 м бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

#### Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, хоккей с мячом, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

#### Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Не-вод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

#### Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», «эстафета баскетболистов», «эстафета гандболистов».

#### Передвижение на лыжах

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Передвижения на скорость до 1 км. Эстафеты на лыжах.

#### Передвижение на коньках

Бег на скорость. Повороты, торможения. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

#### Специальная физическая подготовка

##### Упражнения для развития быстроты

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом и т.п.). Подвижные игры «Вызов». «Салки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота». «Мяч капитану» и т.д.

##### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту, в длину, тройной, пятерной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 м, бег по воде, многоскоки на песке. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам).

##### Упражнения для развития выносливости

Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд/мин). Кроссы 3-6 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с. интервалы отдыха 15-30 с). Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной (длительность одного упражнения не больше 20-30 с, интервалы отдыха 1,5-2,5 мин, число повторений в серии 3-5 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительные игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством

участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 с. вес отягощения для рук не более 3 кг. интервалы отдыха 30-60 с, число повторений 4-5 раз).

#### Упражнения для развития ловкости

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгивания, спрыгивания. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом». «Ловля парами», «Невод» и т.д.

#### Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания» мышц, несущих основную нагрузку в игре.

### Тактика игры полевых игроков

#### Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников. Выполнение тактических заданий на игру. Умение выполнять тактические действия на определенных участках поля и сочетать индивидуальную игру с коллективными действиями.

Групповые действия. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах: «стенка», «скрещивание», «оставление мяча», «пропуск мяча». Игра в атаке 2х1, 2х2, 3х1, 3х2. Умение выполнять групповые взаимодействия на определенном участке поля. Передачи мяча в «квадратах» с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х3, 5х4 с введением дополнительных заданий. Игра с одним водящим в кругу с ограничением количества касаний мяча. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

#### Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Совершенствование ранее изученных индивидуальных тактических действий.

Групповые действия. Подстраховка партнера, переключение. Взаимодействие двух игроков против двух и трех нападающих. Изучение основных обязанностей игроков по выполняемым игровым амплуа в команде.

### Техника владения клюшкой и мячом

#### Техника нападения

Ведение мяча одной и двумя руками. Совершенствование ранее изученных способов ведения мяча. Обучение ведению мяча без зрительного контроля. Совершенствование выполнения броска. Бросок с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Совершенствование ранее изученных способов остановки. Остановка с «удобной» и «неудобной» стороны. Остановка на месте и в движении. Изучение сочетаний технических приемов: ведение - бросок, ведение.

#### Техника защиты

Отбор мяча. Совершенствование ранее изученных способов отбора. Преследование соперника с целью отбора мяча. Ловля мяча на себя.

**Контрольные нормативы по физической подготовке юных спортсменов в баскетболе.**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа «Бугровский центр образования № 3»

Контроль-ные упраж-нения	Пол	Возраст (лет)										
		Группа начальной подготовке			Учебно-тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Прыжок в длину с ме-	м	148	160	170	180	200	220	225	240	250	255	260
	д	145	158	170	185	190	195	200	205	215	220	225
Пятерной прыжок(м)	м	7	7,7	8,2	9,3	10	10,8	11,3	12	12,4	12,8	13
	д	7	7,7	8,2	8,9	9,25	9,45	9,65	10	10,35	10,65	11
Бег 30м с места (с)	м	5,9	5,4	5,2	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,2	4,1
	д	6,1	5,9	5,7	5,4	5,3	5,2	5,1	5	2,9	4,8	4,8
Бег 30м с хода (с)	м	5,3	4,9	4,7	4,4	4,2	4,1	3,9	3,8	3,7	3,7	3,6
	д	5,5	5,3	5,1	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,3	4,2
Челночный бег (с)	м	50	47	45,3	43,2	41,1	40,6	39,3	38,6	38	37,6	37,2
	д	52	50,8	49,6	47,6	46,1	45,8	45,5	44,9	44,1	43,4	42,5
Отжимания (раз)	м	10	14	16	20	22	24	26	28	30	36	40
	д	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26
Бег 2000 (с)	м	560	540	530	510	480	470	465	460	450	440	430
	д	600	570	555	530	520	510	510	500	500	490	480
Бег с о бега-нием стоек (с)	м	8	7,4	6,9	6,3	5,8	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,1
	д	8,3	8	7,5	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1	6,9	5,8

Ведение мяча с обводкой стоек н	м	13,0	11,7	10,2	8,9	7,8	7,5	7,1	6,9	6,7	6,6	6,6
	д	13,5	12,2	11,1	9,8	8,8	8,6	8,3	8,1	7,8	7,7	7,6
Точность передач после ведения	м	9,4	8,7	7,9	7,2	6,6	6,1	5,7	5,6	5,5	5,3	5,3
	д	9,8	9,1	8,6	7,9	7,3	6,9	6,6	6,5	6,4	6,2	6,1
Точность и дальность	м	7	12	16	18	22	26	28	29	31	33	35
	д	6	8	9	10	12	14	16	17	19	20	22

**Тематическое планирование по баскетболу на учебный год (для 1-го часа в неделю) на 2024-2025 учебный год**

Номер	Содержание занятий	Кол – во часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Флорбол в России и за рубежом. Контрольные упражнения и нормативы.	2
2	Общеразвивающие упражнения с предметами. общеразвивающие упражнения без предметов.	2
3	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. ОФП. Спортивные игры	2
4	Легкоатлетические упражнения. Гигиенические знания и навыки. ОФП. Подвижные Игры.	2
5	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	2
6	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития ловкости. Техника владения клюшкой и мячом	2
7	Техника защитных действий. Правила соревнований. Основы знаний по баскетболу.	2
8	Техника передвижений. Техника остановок. Техника поворотов и стоек.	2

9	Техника ведения мяча. Техника остановок мяча. Тактика игры.	2
10	Техника защитных действий. Техника заброса мяча в кольцо.	2
11	Правила соревнований.	2
12	Техника защитных действий	2
13	Правила олимпиад	2
14	Основы знаний по баскетболу	2
15	Техника передвижений	2
16	Техника остановок	2
17	Техника поворотов и стоек	2
18	Техника ударов по мячу	2
19	Техника остановок мяча	2
20	Тактика игры	2
21	Техника игры	2
22	Техника ведения мяча	2
23	Техника защитных действий	2
24	Правила соревнований	2
25	Основы знаний по баскетболу	2
26	Техника передвижений	2
27	Техника остановок	2
28	Техника поворотов и стоек	2
29	Техника передачи мяча	2
30	Техника остановок мяча	2
31	Техника ведения мяча	2
32	Техника защитных действий	2
33	Правила соревнований	2
34	Соревнования.	6
	ИТОГО:	72

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Литература для педагогов:

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. – М., Ф и С, 1977
2. Баженов А.А. Правила соревнований и технические приемы во баскетболе. Журнал физическая культура в школе, 1999, № 5 и № 6.
3. Баженов А.А. Баскетбол. Тактика игры. Журнал физическая культура в школе, 2000, № 1 и № 2.
4. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. Пособие для воспитателей детского сада. – М., Просвещение, 1981.
5. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева. – М.; Медицина, 1991.
6. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе. М., Просвещение, 1976.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М., 1988.

8. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадем Пресс, 2000.

10. Теория и методика физического воспитания./ Под ред. Б.А. Ашмарина/ М., Просвещение, 1990.

11. Флорбол. Правила соревнований (учебно-методическое пособие)/Под ред. В.А.Костяева. – Издательский центр СГМУ г. Архангельск,

12. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» – Архангельск: АГМА, 1998. – 83с.

#### **Интернет источники**

13. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://bmsi.ru/issueview/68e602fc-bb13-4a1d-83de-0a68278d86ae/files/uz71.pdf>.

14. Научно-теоретический журнал: Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dis.podelise.ru/text/index-41504.html?page=2>.

#### **Литература для обучающихся:**

1. Яковлев В. Игры для детей. – М., ФиС, 1975.