

Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»
Дальнереченского муниципального района Приморского края



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Веденка»

Л.О. Корчака

Приказ № 23-А/24 от «05» июня 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

БАСКЕТБОЛ

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Семенченко Светлана Николаевна
Тренер-преподаватель

с. Веденка

2024

Раздел №1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Пройдя обучение по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке обучающихся к соревнованиям, а также стремлению обучающихся к овладению правил спортивной игры в баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы - базовый.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Адресат программы - обучающиеся МОБУ «СОШ с. Веденка» Дальнереченского муниципального района в возрасте 11-17 лет.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по баскетболу. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонафицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 17-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 288 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 9 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- сформировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям баскетбола;
- развить волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
- воспитать основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

Развивающие:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- развить основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
 - ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	90	4	86	
1.1	Инструктаж по технике безопасности. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	15	0,5	14,5	Зачёт
1.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	15	0,5	14,5	Зачёт
1.3	Упражнения для мышц ног	10	0,5	9,5	Зачёт
1.4	Упражнения для мышц шеи и туловища	20	0,5	19,5	Зачёт
1.5	Упражнения для всех групп мышц	15	1	14	Зачёт
1.6	Легкоатлетические упражнения	15	1	14	Зачёт
2.	Специальная физическая подготовка	32	6	26	
2.1	Упражнения для развития силы	3	0,5	2,5	Зачёт
2.2	Упражнения для развития быстроты	3	0,5	2,5	Зачёт

2	Упражнения для развития гибкости	3	0,5	2,5	Зачёт
2.3	Упражнения для развития ловкости	3	0,5	2,5	Зачёт
2.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	0,5	2,5	Зачёт
2.5	Упражнения для развития выносливости	3	0,5	2,5	Зачёт
2.6	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	3	0,5	2,5	Зачёт
2.7	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	3	0,5	2,5	Зачёт
2.8	Упражнения для развития игровой ловкости	4	1	3	Зачёт
2.9	Упражнения для развития специальной выносливости	4	1	3	Зачёт
3	Технико-тактическая подготовка	90	10	80	
3.1	Техническая подготовка	50	5	45	Зачёт
3.2	Тактическая подготовка	40	5	35	Зачёт
4.	Игровая подготовка	46	4	42	Зачёт
5.	Контрольные и календарные игры	14	1	13	Зачёт
6.	Контрольные испытания	16	1	15	Зачёт
	ИТОГО:	288	26	262	

1. Раздел: Общая физическая подготовка

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

1.2. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега

1.3. Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. 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.

1.4. Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

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

1.5. Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

1.6. Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча).

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 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 не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. 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. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

2.7. Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

2.8. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Теория. Виды баскетбольных бросков.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с отягощением. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

2.9. Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в баскетболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на

разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

2.10. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

Практика. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

3. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча с (отскоком). Передача двумя руками с места. Передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким, низким отскоком. Игра с заданными действиями.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

4. Раздел: Игровая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика: Учебная игра.

5. Раздел: Контрольные и календарные игры

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр.

Практика. Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

6. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям баскетбола;
- развито волевое качество: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;
- освоены основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

Метапредметные результаты:

- умеет самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- повышен уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;
- развиты основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.

Предметные результаты:

- владеет техникой игры в баскетбол;
- знает основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомлен с основными задачами физической культуры и спорта в России.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой для баскетбола;

- Спортивное оборудование (баскетбольные кольца, щиты);
- Баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи 3 кг – 2 шт.;
- Перекладины для подтягивания в висе – 3 шт.;
- Гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- Гимнастические маты на каждого учащегося;
- Гимнастические скамейки – 4 шт.;
- Гимнастическая стенка – 4 шт.
- Теннисные мячи – 30 шт.
- Мячи для метания 150 грамм – 6 шт.
- Гранаты для метания.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по баскетболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- «Правила игры в баскетбол»;
- «Правила судейства в баскетболе».

Литература для педагога

1. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2004.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена

распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330;

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ с.Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения.

Промежуточная аттестация проводится в виде *текущего контроля* в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: внутри учреждения, муниципального, межрайонного, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Способы проверки результатов освоения программы: наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся

при сдаче нормативов .

Формы подведения итогов реализации программы: сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке, результаты соревнований, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы объединения, дневник результатов , отзывы родителей.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ , снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

При успешном освоении программы – ожидаются следующие результаты: владеют техникой и тактикой игры в баскетбол. Умеют планировать самостоятельную работу. Владеют судейскими навыками. Улучшают координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышают адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера, развивают коммуникабельность, чувство коллективизма обучающихся в результате коллективных действий, улучшают общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам. Участвуют в соревнованиях различного уровня (внутри учреждения, сельского поселения, муниципальных, межрайонных).

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;
5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологи проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		160
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	16.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	08.01.2025- 15.05.2025
Возраст детей, лет		11-17
Продолжительность занятия, час		2 и 1
Режим занятия		5 раз/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		288

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	1	сентябрь
2	Инструктажи: правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале	1	октябрь
3	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	октябрь
4	Инструктаж «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	1	октябрь
		1	январь
5	«Меры предосторожности в осенне-зимний период»	1	ноябрь
6	«Веселые старты» между группами ДЮСШ	1	декабрь
7	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
8	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	1	февраль
9	Спортивное мероприятие, посвященное 8 марта	1	март
10	Беседа о здоровом образе жизни	1	апрель
11	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	1	май

Раздел №3. Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов. М.: Просвещение, 2014.

2. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М.: Просвещение, 2004.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт. 2012.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. М.: Просвещение, 2011.

6. Справочник учителя физической культуры / авт.- сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2014.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Развитие физических качеств баскетболистов [Электронный ресурс] URL:<https://www.art-talant.org/publikacii/11499-razvitie-fizicheskikhkachestv-basketbolistov> (дата обращения: 05.06.2024).

2. Тренировка баскетболистов: типовые упражнения, основы техники, особенности обучения [Электронный ресурс] URL:<https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyye-uprajneniyaosnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya> (дата обращения: 05.06.2024).