

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
« БОРОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗВЕЗДА»**

Программа утверждена
Педагогическим советом
МБУ ДО «Боровская СШ «Звезда»

(протокол № 1 от «16» 01. 2023 г.)

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО
«Боровская СШ «Звезда»



М.В. Бида
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«БАСКЕТБОЛ» (Базовый уровень)

Направленность : физкультурно – спортивная

Возраст программы - дети от 7 до 17 лет

Срок реализации программы : 2 года (46 недель/год)

Количество часов в год : 184/4 часа в неделю

Разработчик : Морозова Анна Сергеевна
тренер-преподаватель по баскетболу

г. Боровск, 2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель дополнительной образовательной программы.....	5
2.1. Задачи дополнительной образовательной программы.....	5
2.2. Адресат программы.....	5
3. Формы и режим реализации программы.....	6
3.1. Методы и формы обучения.....	7
3.2. Ожидаемые результаты.....	7
3.3. Формы контроля и подведения итогов.....	8
4. Учебный план и содержание программы.....	10
Раздел I. Содержание программы.....	12
Раздел II. ОФП.....	12
Раздел III СФП.....	12
Раздел IV. ТТП.....	14
5. Методическое обеспечение программы.....	17
5.1. Формы аттестации/контроля.....	17
5.2. План-конспект тренировочного занятия.....	19
6. Кадровое обеспечение программы.....	23
7. Материально-технические условия реализации программы.....	23
8. Список литературы.....	24
9. Приложение к программе.....	25

8. Список литературы для тренеров- преподавателей

1. Д.И Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание. Москва. Издательский центр "Академия" 2007 г.
2. Г.А Баладин. Урок физкультуры в современной школе. Издательство "Советский спорт", 2005 г.
3. Л.В Байбородова, И.М Бутин, Т.Н Леонтьева, С.М Масленников. Методика обучения физической культуре. Издательский центр "Владос", Москва, 2004г.
4. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва. Астрель. АСТ, 2005 г.
5. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годовом соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
8. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. М., Советский спорт. 2011.
9. Медико-биологическое обеспечение и квантовая медицина спорта высших достижений. - 2001.
10. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск, 2009.
2. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
3. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.
5. Сидякин А.И, Е.Я.Гомельский. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
6. Физическая культура: печатная версия электронного учебника / В.Ю. Волков, Л.М. Волкова. - 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. - 322 с.
7. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
8. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.