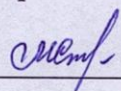


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Ивановка»  
Михайловского муниципального района

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «СОШ с. Ивановка»



С.А.Мокроусова

«31» августа 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

## «Баскетбол»

Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Дубина Андрей Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

с. Ивановка,  
2021 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что баскетбол — не только вид спортивной игры и система общения и взаимодействия в команде, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - стартовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется, но обязательным является наличие медицинского заключения о допуске к занятиям. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

**Адресат программы**– учащиеся **8-17 лет**.

**Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек.

Режим занятий: **2 академических часа, 3 раза** в неделю.

Срок обучения по программе – **1 год**, количество часов в год – **216**.

## **1.2 Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Воспитательные:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

#### **Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений и двигательных действий.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу;
3. Развить специальные физические качества, необходимые баскетболисту.

#### **Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности баскетбола.
2. Обучить базовой техники остановок и перемещений.
3. Обучить основам техники тактики в баскетболе.

## 1.3 Содержание программы

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Знакомство с программой</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	2	1	1	Наблюдение
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>91</b>	<b>6</b>	<b>85</b>	Тестирование
2.1	Строевые упражнения	11	1	10	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	16	1	15	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	30	2	28	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	34	2	32	Наблюдение
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>53</b>	<b>10</b>	<b>43</b>	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	8	1	7	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	9	2	7	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	8	1	7	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	8	2	6	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	2	8	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	10	2	8	Наблюдение
<b>4</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>70</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	42	2	40	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	20	1	19	Наблюдение
4.3.	Игровая подготовка	8	1	7	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Знакомство с программой

##### 1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра на основе баскетбола.

## **2. Раздел: Общая Физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Строевые упражнения.

*Практика.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

### **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* История создания баскетбола. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта.

*Практика.* Ходьба. Обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе. Бег. На короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние, длинные дистанции, назад, боком, с подниманием ног, касаясь пятками ягодиц, с поворотом, с ускорениями. Прыжки. В длину, в высоту, с места, с разбега, на одной и двух ногах, вперед, назад, в стороны, боком с вращениями. Переползания. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног. Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение,

вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения с предметами. Скакалками, гантелями, мячами. Спортивные игры. Футбол. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, переползаний, передач, расстановкой и собиранием предметов.

### **2.3 Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Гигиена физической культуры и спорта. Акробатические упражнения.

*Практика.* Кувырки вперед и назад, кувырок вперёд с мячом, кувырок – полет в длину, кувырок через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо, кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком, ведение двух мячей на месте и в движении, одновременные передачи мячей в парах, разные виды жонглирования мячами.

### **2.4 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Понятие о травмах и их причинах.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, переползаний, расстановкой и собиранием предметов, передачей мячей, пятнашки).

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Изучение упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах, отжимания на баскетбольных мячах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Средства для развития быстроты. 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. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком, спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь.

### **3.3 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.

### **3.4 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. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя баскетбольными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

### **3.5 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Понятие скоростно-силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в высоту через препятствия, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Упражнения на координационной лестнице. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

### **3.6 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Причины переутомления.

*Практика.* Спортивная игра: мини-футбол. Народные игры: лапта, пятнашки.

## **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

*Теория.* Баскетбол, как форма проявления ловкости, координации, взаимодействия в команде, как способ формирования навыков взаимопонимания.

*Практика.* Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Защита и нападение.

*Практика.* Нападение: Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца.«Передай мяч и выходи».Наведение своего защитника на партнера.

Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.



### **4.3 Тема: Игровая подготовка.**

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола, баскетбола.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты:**

Обучающийся будет относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

##### **Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать основы самоконтроля.

Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

##### **Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать правила игры в баскетбол.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

Обучающийся будет владеть основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный; зал

- Баскетбольные кольца;
- Баскетбольные мячи - 15 штук;
- Конусы малые – 16 штук;
- Конусы большие – 8 штук;
- Фишки – 30 штук;
- Манишки 2-х цветов - 12 штук;
- Набивные мячи – 4 штуки;
- Мяч теннисный – 10 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 4 штук;
- Гимнастические скакалки – 20 штук;
- Гимнастические маты – 10 штук;
- Гантели – 6 штук;
- Гимнастические скамейки – 3 штуки
- Гимнастическая стенка.

## **2.2 Формы аттестации оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод тестирования. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация (тестирование) обучающихся проводится 2 раза: входной контроль – начало обучения (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация – окончание обучения по программе апрель-май.

Проведение входного контроля и итоговой аттестации(тестирования) осуществляется педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе и сдаются методисту образовательной организации. Протоколы тестирования хранятся в образовательной организации в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

**Содержание тестирования для обучающихся  
8 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
<b>2</b>	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
<b>3</b>	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
<b>4</b>	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
<b>5</b>	Прыжок в длину с места	170	160	150	160	150	145
<b>6</b>	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
<b>7</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			
<b>8</b>	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
<b>9</b>	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

**Содержание тестирования для обучающихся 9-10 летнего возраста**

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся 11-12 летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2

<b>4</b>	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
<b>5</b>	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
<b>6</b>	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
<b>7</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
<b>8</b>	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
<b>9</b>	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся  
**13** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
<b>2</b>	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
<b>3</b>	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
<b>4</b>	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
<b>5</b>	Прыжок в длину с места, см	205	190	175	175	165	155
<b>6</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			
<b>7</b>	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из виса на гимнастической стенке (раз)				13	10	7

Содержание тестирования для обучающихся **14** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
<b>2</b>	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
<b>3</b>	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
<b>4</b>	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
<b>5</b>	Прыжок в длину с места, см	175	165	155	166	158	150
<b>6</b>	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
<b>7</b>	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
<b>8</b>	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание тестирования для обучающихся **15-17** летнего возраста

№ п.п	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>1</b>	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
<b>2</b>	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
<b>3</b>	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
<b>4</b>	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0

5	Прыжок в длину с места, см	220	210	195	180	170	160
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	13	10	7			
8	Поднимание ног до угла 90 <sup>0</sup> из виса на гимнастической стенке (раз)				15	12	10

### 2.3 Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность

игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.



## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		108
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.09.2021- 30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022- 31.05.2022
Возраст детей, лет		8-15
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		216

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Беседа «Правила внутреннего распорядка обучающихся»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта»	0,2 час	октябрь
3	Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,2 час	декабрь
5	Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	0,2 час	январь
6	Спортивное мероприятие, посвященное Дню защитника Отечества	0,2 час	февраль
7	Беседа о здоровом образе жизни	0,2 час	март
8	Всемирный день здоровья	2 час	7 апреля

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.