

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 35**



Утверждаю
Директор МАОУ гимназия № 35
Е.А. Никандрова
Приказ № 70/2-од от 14.09.2022

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Крамаренко Владимир Алексеевич
педагог дополнительного образования

Екатеринбург
2022г

Паспорт программы.

Название программы	Баскетбол
Автор составитель	Крамаренко Владимир Алексеевич.
Вид	Модифицированная
Направленность	Физкультурно-спортивная
Форма реализации	Очная
Срок реализации	1 год
Возраст Обучающихся	15-17 лет
Категория детей	Средняя школа
Уровень освоения программы	Базовый
Краткая аннотация	Данная программа предназначена, на развитие общей физической подготовленности учащихся, развитие силы, ловкости, быстроты и гибкости, а так же имеет оздоровительный характер.

№ п/п	Содержание	Стр
1	Пояснительная записка	4
2	Учебный тематический план	6
3	Содержание программы	7
4	Календарный учебный график	9
5	Планируемые результаты	18
6	Методическое обеспечение программы	20
7	Материально-техническое обеспечение	22
8	Список литературы	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности составлена для занятий с обучающимися в условиях общеобразовательной школы, в соответствии действующими нормативными документами, Уставом МАОУ гимназия № 35.

Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека посредством игры в баскетбол. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, чтобы помочь подросткам найти себя в быстро меняющемся мире событий и информации, закалить волю и характер, стать сильнее, благороднее, мудрее, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Объем и срок реализации программы – Продолжительность освоения программы 1 год. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа и несет учебно-тренировочную и оздоровительную направленность. Всего 234 часа в год без учета каникулярного периода.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений, сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

Задачи:

Оздоровительные :

- Укреплять здоровье и закаливать занимающихся
- Удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке
- Укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей
- Снимать физическую и умственную усталость

Образовательные:

- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома
- Формировать правильную осанку
- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленности
- Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обеспечивающие высокую дееспособность

Воспитывающие:

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка
- Формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Учебный тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	Диагностическая.
2	Здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ.	1		1	Наблюдение и рефлексия.
3	Общая физическая подготовка.	2	31	33	Наблюдение.
4	Разминка.	1	30	31	Тренировочное занятие.
5	Скоростно – силовые тренировки.	1	39	40	Выполнение заданий
6	Основы техники баскетбола.	11	28	39	Выполнение заданий
7	Тактика баскетбола.	5	39	44	Выполнение заданий
8	Игры и соревнования.		44	44	Выполнение заданий
	Итого:	22	212	234	

Содержание программы

Вводное занятие – (2 часа)

Правила техники безопасности на занятиях физической культуры, история развития баскетбола, врачебный контроль, личная гигиена, влияние физических упражнений на организм.

Здоровье и физическое развитие человека. Инструктаж по ТБ –(1 час)

Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале, здоровье и физическое развитие человека, краткие сведения о строении организма.

Общая физическая подготовка- (33 часа)

Общеразвивающие упражнения – элементарные, с весом, с собственным весом, с партнером, без партнера, с предметом, упражнение для развития координационных способностей.

Разминка – (31 час)

Приставные шаги правым и левым боком, скрестный шаг правым и левым боком, различные наклоны в движении, стоя и сидя, различные выпады, вперед, влево-вправо, прыжки в высоту на каждый шаг, ходьба на носках, ходьба на пятках, махи ногами вперед – назад, влево- вправо, бег с разной скоростью, прыжки на одной ноге, прыжки на 2 ногах.

Скоростно- силовые (40 часов)

Бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, бег с выносом прямых ног, бег с выносом прямых ног назад, бег с захлестыванием голени правым и левым боком, частота ног на месте с ускорением, приставные шаги правым и левым боком, прыжок на каждый шаг, прыжки с подтягиванием бедер к груди, прыжки в полу приседе и приседе, прыжки на прямых ногах с продвижением вперед.

Основы техники баскетбола – (39 часов)

Повороты на месте, повороты в движении, имитация защитных действий против игрока нападения, имитация действий атаки против игрока защиты, ловля и передача мяча, на месте, в движении, передача мяча различными способами: из-за головы, одной рукой от плеча и тд.

Тактика баскетбола. - (44 часа) Командные действия в защите, командные действия в нападении, игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игры и соревнования – (44 часа)

Игры в баскетбол, игры с элементами баскетбола, анализ и разбор ошибок .

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Введение. История баскетбола	Спортивный зал	Выполнение заданий
2	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
3	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
4	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
5	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Броски мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
6	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение заданий
7	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	Выполнение заданий
8	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Общая подготовка	Спортивный зал	Выполнение заданий
9	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Выполнение комбинаций из	Спортивный зал	Выполнение заданий

					освоенных элементов техники перемещения и владения мячом		
10	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Тактика игры	Спортивный зал	Выполнение заданий
11	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Выполнение заданий
12	Сентябрь	По расписанию	групповая	2	Физическая подготовка	Спортивный зал	Выполнение заданий
13	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Контрольные испытания	Спортивный зал	Выполнение заданий
14	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
15	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
16	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
17	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Броски мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
18	Октябрь	По расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение заданий
19	Октябрь	По	групповая	2	Действия игрока	Спортивный зал	Выполнение

		расписани ю			в нападен ии		заданий
20	Октяб рь	По расписани ю	группова я	2	Общая подгото вка	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
21	Октяб рь	По расписани ю	группова я	2	Специал ьная	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
22	Октяб рь	По расписани ю	группова я	2	Тестиро вание	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
23	Октяб рь	По расписани ю	группова я	2	Ловля и передач а мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
24	Октяб рь	По расписани ю	группова я	2	Имитац ионные упражне ния без мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
25	Октяб рь	По расписани ю	группова я	2	Действи я игрока в защите	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
26	Ноябр ь	По расписани ю	группова я	2	Ведение мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
27	Ноябр ь	По расписани ю	группова я	2	Действи я игрока в защите	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
28	Ноябр ь	По расписани ю	группова я	2	Имитац ионные упражне ния без мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
29	Ноябр ь	По расписани ю	группова я	2	Ведение мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
30	Ноябр ь	По расписани ю	группова я	2	Специал ьная	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий
31	Ноябр ь	По расписани ю	группова я	2	Ловля и передач а мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е заданий

32	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение заданий
33	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
34	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
35	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение заданий
36	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
37	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
38	Ноябрь	По расписанию	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	Выполнение заданий
39	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение заданий
40	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение
41	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	заданий
42	Декабрь	По расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
43	Декабрь	По	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	заданий
44	Декабрь	расписанием	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение

45	Декабрь	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
46	Декабрь	расписанию	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение
47	Декабрь	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
48	Декабрь	расписанию	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	Выполнение
49	Декабрь	По	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	заданий
50	Декабрь	расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
51	Декабрь	По	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	заданий
52	Декабрь	расписанию	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение
53	Январь	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
54	Январь	расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
55	Январь	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
56	Январь	расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
57	Январь	По	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	заданий
58	Январь	расписанию	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	Выполнение
59	Январь	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий

60	Январь	расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
61	Январь	По	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	заданий
62	Январь	расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
63	Январь	По	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	заданий
64	Январь	расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
65	Февраль	По	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	заданий
66	Февраль	расписанию	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	Выполнение
67	Февраль	По	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	заданий
68	Февраль	расписанию	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
69	Февраль	По	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	заданий
70	Февраль	расписанию	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	Выполнение
71	Февраль	По	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	заданий
72	Февраль	расписанию	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
73	Февраль	По	групповая	2	Действия игрока в	Спортивный зал	заданий

					нападении		
74	Февраль	расписание	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
75	Февраль	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
76	Февраль	расписание	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
77	Март	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
78	Март	расписание	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение
79	Март	По	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	заданий
80	Март	расписание	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
81	Март	По	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	заданий
82	Март	расписание	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	Выполнение
83	Март	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
84	Март	расписание	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение
85	Март	По	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	заданий
86	Март	расписание	групповая	2	Имитационные упражнения	Спортивный зал	Выполнение

					ния без мяча		
87	Март	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
88	Март	расписание	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
89	Март	По	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	заданий
90	Апрель	расписание	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	Выполнение
91	Апрель	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
92	Апрель	расписание	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	Выполнение
93	Апрель	По	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	заданий
94	Апрель	расписание	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
95	Апрель	По	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	заданий
96	Апрель	расписание	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	Выполнение
97	Апрель	По	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	заданий
98	Апрель	расписание	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	Выполнение
99	Апрель	По	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	заданий
100	Апрель	расписание	групповая	2	Действия игрока в	Спортивный зал	Выполнение

					нападении		
10 1	Апрель	По	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	заданий
10 2	Апрель	расписание	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	Выполнение
10 3	Май	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
10 4	Май	расписание	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
10 5	Май	По	групповая	2	Ловля и передача мяча	Спортивный зал	заданий
10 6	Май	расписание	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение
10 7	Май	По	групповая	2	Действия игрока в нападении	Спортивный зал	заданий
10 8	Май	расписание	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
10 9	Май	По	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	заданий
11 0	Май	расписание	групповая	2	Имитационные упражнения без мяча	Спортивный зал	Выполнение
11 1	Май	По	групповая	2	Специальная	Спортивный зал	заданий
11 2	Май	расписание	групповая	2	Ведение мяча	Спортивный зал	Выполнение
11 3	Май	По	групповая	2	Действия игрока в защите	Спортивный зал	заданий

11 4	Май	расписани ю	группова я	2	Ловля и передач а мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е
11 5	Май	По	группова я	2	Ведение мяча	Спортивн ый зал	заданий
11 6	Июнь	расписани ю	группова я	2	Ведение мяча	Спортивн ый зал	Выполнени е

Планируемые результаты обучающихся:

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- причины травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Учащиеся будут уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы упражнений по баскетболу и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о физической культуре и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия физической культуры свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы Программы

Тест 1. Бег 30 (60) м с высокого старта. Оборудование: секундомер

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину. Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Оборудование: рулетка. Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 4. Поднимание туловища из положения лежа. Процедура тестирования. Ученик ложится на спину, сцепив руки за головой, затем, не сгибая коленей,

принимает положение седа, попеременно касаясь согнутыми локтями противоположного колена и возвращаясь в исходное положение.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Бег 30 м	5,5 - 4,5	6,0 – 4,9
2	Челночный бег 3x10 м	8,6 – 7,7	9,7 – 8,5
3	Прыжки в длину с места, см	175 - 215	150 - 195
4	6-минутный бег, м	1100-1500	900-1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	4-12	7-20
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)	4-12	16-18
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин)	95-115	105-125

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел	Форма проведения занятия	Методы и приемы организации УВП	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводные занятия	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы,
2	Здоровье и физическое развитие человека.	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ,	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес

	Инструктаж по ТБ.		практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	тренажеры , инвентарь
3	Общая физическая подготовка	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы,
4	Разминка	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры ,гимнастический инвентарь
5	Скоростно-силовые тренировки	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры ,гимнастический инвентарь

			наглядный показ педагогом	
6	Основы техники баскетбола	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, фитнес тренажеры , инвентарь
7	Тактика баскетбола	Практические занятия	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, баскетбольные мячи
8	Игры и соревнования	Практические занятия		

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий по ОФП с элементами йоги необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- 1-Гимнастическая стенка
- 2-Гимнастические маты
- 3-Баскетбольные мячи
- 4-Набивные мячи разной массы

- 5-Силовые тренажеры
- 6-Скакалки
- 7-Резиновые амортизаторы
- 8-Гантели различной массы
- 9-Гимнастические коврики
- 10-Гимнастические скамейки
- 11- баскетбольные щиты

Список литературы

- 1- Физическая культура 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ В.И Ляха, А.А Зданевич; под ред. В.И Ляха -7-е изд.-М. Просвещение, 2012.
- 2- Юрий Гавердовский: Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 1.
- 3-Вихрева Н.В. Партерная гимнастика. М. МГАХ, 2007
- 4-Зазюна И.А. Основы педагогического мастерства.– М., 1989
- 5-Степаненкова Н.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.:2001.
- 6-Колтановский А., Брыкин А. «Общеразвивающие и специальные упражнения».М., 1973
- 7-.Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека». «Медицина».М.,1972
- 8-Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы ФГОС.: В.И. Лях. М.:2014г.
- 9-Тартаковский М.С. Нетрадиционная физкультура. - М.: Просвещение, 1986.
- 10- Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
- 11-Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.

12-Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

13-Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

14-Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

17-Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

18-Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128105

Владелец Никандрова Елена Александровна

Действителен с 13.10.2022 по 13.10.2023