

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа» (МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 №407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:

Берсенёва Наталья Александровна, тренер-преподаватель
Затонский Родион Юрьевич, тренер-преподаватель
Сеньк Людмила Владимировна, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н.

ФИО


подпись

Инструктор-методист Глушанина В.Н.

ФИО


подпись

«28» августа 2026г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» (далее - программа).

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации занятий;
- непрерывность и цикличность занятий;
- единство постепенности и предельности в наращивании учебно-тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь тренировок и соревновательной деятельности.

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

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека через разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Актуальность программы: актуальность программы заключается в доступности игры для всех. В баскетбол играют как в спортивных залах, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры привлекают многих обучающихся. Также актуальность программы обусловлена популярностью игры в детской среде, особенно среди мальчиков, и распространением баскетбола в сельской местности.

К числу наиболее актуальных проблем относится гиподинамия обучающихся и эмоциональное перенапряжение. Занятия игровыми видами спорта, в частности баскетболом, помогают снять физическое и эмоциональное напряжение.

Отличительные особенности программы, новизна: к отличительным

особенностям относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей и молодежи соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремлённости, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Новизна Программы состоит, в том, что она составлена в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, в мотивации внутренней активности саморазвития детской и подростковой субкультуры, в превращении жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющее самоактуализацию и самореализацию личности, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Программа соответствует потребностям времени, так как направлена на обучение ценностям и навыкам жизни в обществе посредством обучения игре в баскетбол, а также воспитание молодежи в духе толерантности. Программа позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры в свободное от школы время. Отличительные особенности Программы в воспитании дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, этичности поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Целевая аудитория (адресат программы): Программа ориентирована на обучающихся возраста от 6 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний. При наличии организационно - педагогических условий возможен добор обучающихся в группу в течение учебного года.

Ребёнок, желающий прийти на обучение, может быть зачислен в МБУ ДО «СШ», только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом. Минимальный возраст для зачисления в группу на стартовый уровень подготовки составляет 6 лет.

Объем программы:

Стартовый уровень - 252 часа год.

Базовый уровень - 252 часа в год.

Углубленный уровень – 252 часа в год

Срок обучения по программе, срок освоения программы:

Учебный год начинается с 1 сентября, заканчивается 28-30 июня и рассчитывается на 42 учебные недели.

Уровень программы	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов в неделю	Рекомендованное кол-во занятий в неделю
Стартовый уровень	42	6	3
Базовый уровень	46	8	4
Углубленный уровень	46	10	5

Объем и срок освоения программы соответствует Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы

и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6) «Гигиенические нормативы по устройству содержанию и режиму работы организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», в части определения рекомендуемого режима занятий и продолжительности академического часа 45 минут.

Формы обучения. Очная форма обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые, теоретические и практические занятия, соревнования.

Язык обучения по программе - русский.

Уровни программы: стартовый, базовый, углубленный

Формы реализации программы.

Основные формы учебного процесса: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования.

Используется традиционная модель реализации программы, последовательное освоение содержания в течении одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости предусмотрена форма реализации программы с применением дистанционных технологий.

Занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Обучающиеся должны иметь допуск врача.

Наполняемость групп

Уровень обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебной-тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Минимальный возраст для зачисления
Стартовый Базовый Углубленный	10	15	20	6	6 и старше

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями - 10 минут. Общее количество часов в неделю - 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Целью Программы является вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы).

В процессе обучения и тренировок данная Программа помогает решить следующие задачи:

«Стартовый уровень»

Цель: создание основы для воспитания здорового человека и содействие гармоничному физическому развитию детей через занятия баскетболом.

Задачи:

Личностные

- привлечь максимально возможное количество детей к систематическим занятиям баскетболом;
- способствовать гармоничному развитию личности, воспитанию ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- формировать здоровый образ жизни;
- развивать трудолюбие и выдержку;
- способствовать развитию коммуникативности и креативности.

Метапредметные

- развивать мотивацию к игре в баскетбол;
- развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- укреплять здоровье.

Предметные (образовательные)

- знакомить обучающихся с видом спорта баскетбол;
- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- обучать правилам игры, технике и тактики баскетбола.

«Базовый уровень»

Цель: совершенствование и развитие двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей для игры в баскетбол.

Задачи:

Личностные

- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;
 - сформировать потребность в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков;
- развивать навыки коммуникативности и креативности;
- воспитывать трудолюбие, выдержку.

Метапредметные

- способствовать использованию рациональных способов выполнения того или иного задания,
- мотивировать добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- научить умению находить ошибки при выполнении заданий и умению их исправлять;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни;
- развивать умение распределять функции между обучающимися.

Предметные (образовательные)

- побуждать к всестороннему гармоничному развитию физических способностей, укреплению здоровья;
- формировать стойкий интерес к занятиям;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игры;
- обучать основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- овладевать знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

«Углубленный уровень»

Цель - организация и реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетних занятий и обеспечение разностороннего физического развития и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями посредством обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Личностные:

- способствовать гармоничному развитию личности, воспитанию ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- развивать навыки коммуникативности и креативности;
- развивать трудолюбие и выдержку.

Метапредметные:

- обучить использованию рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестному выполнению заданий;
- содействовать правильному физическому развитию детей, закаливанию, охране здоровья, расширению функциональных возможностей организма;
- развивать потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;
- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки и специальные двигательные действия.

Предметные (образовательные):

- повышать уровень основных физических качеств и совершенствовать технику и тактику игры;
- достигать высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретать навыки и их реализовывать в соревновательных условиях;
- сохранять высокий уровень общей и специальной работоспособности;
- приобретать глубокие теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировке, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

1.3. Планируемые результаты

«Стартовый уровень»

Личностные:

-будет сформировано гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями;

- будут сформированы навыки здорового образа жизни на начальном этапе обучения;

- будут развиты коммуникативность и креативность на начальном этапе обучения.

Метапредметные:

- будет развита мотивация к здоровому образу жизни;

- будет развита мотивация к игре в баскетбол;

-будет развита потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.

Предметные (образовательные):

- ознакомление с видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой и тактикой;

-дополнение знаний, умений и навыков, полученных на уроках физической культуры.

«Базовый уровень»

Личностные:

- будут сформированы жизненно - важные двигательные умения и навыки, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- будут сформированы знания о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья;

- будут сформированы знания о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме.

- будет сформирована общественно - активная личность с гражданской позицией, высокой культурой общения и поведения в социуме;

- будут сформированы навыки здорового образа жизни;

- будут развиты коммуникативность и креативность.

Метапредметные:

- будет развита мотивация к здоровому образу жизни;

- будет развита потребность в самообразовании, коллективной ответственности, активности;

- будут сформированы навыки содержательно наполнять самостоятельные формы занятий физической культурой.

Предметные (образовательные):

- будут сформированы навыки владения техническими приемами: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, ведения мяча;

- будут сформированы навыки применять индивидуальные действия как в нападении, так и в защите;

- будут сформированы навыки самостоятельно применять перемещения как с мячом, так и без мяча.

«Углубленный уровень»

Личностные:

- будет сформировано ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;

- будут сформированы знания об основных приемах самоконтроля, о пагубном влиянии вредных привычек.

- будут сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- будут сформированы специальные двигательные действия;

- будет сформировано умение видеть и устранять недостатки в физической, технической и тактической подготовленности;

- будут сформированы навыки поддержания высокой работоспособности.

Метапредметные:

- будет развита мотивация к совершенствованию в игре баскетбол;

- будут развиты умения учиться и работать по определённому плану;

- будет развита потребность в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности;

- будут сформированы навыки использования рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестного выполнения заданий и осознанного стремления к новым знаниям и умениям.

- будет сформировано соблюдение общепринятых нормы поведения;

- сформировано умение делать выводы о результатах своих занятий физической культурой и спортом.

Предметные (образовательные):

- будут сформированы навыки выполнения упражнений для улучшения результатов и применения технико-тактических приемов в различных условиях и игровых ситуациях;

- будут сформированы навыки, знания и умения, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу;

- будут сформированы навыки планирования и организации спортивных мероприятий, судейства соревнований.

-будут сформированы знания о физической культуре и спорте, баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки		
		Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
1.	Теоретическая подготовка	12	12	12
2.	Общая физическая подготовка	98	90	74
3.	Специальная физическая подготовка	30	38	44
4.	Техническая подготовка	35	33	36
5.	Тактическая подготовка	35	33	36
6.	Игровая подготовка, участие в соревнованиях, судейство	18	17	28
7.	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	10	10	10
8.	Контрольные нормативы	14	14	12
	Всего часов за 42 недели	252	252	252

Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

1.1. Инструктаж и соблюдение техники безопасности

Инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Развитие физической культуры и спорта в России

Понятие «физическая культура». Ее значение для укрепления здоровья и физического развития. Почетные звания и спортивные разряды. Профессионализм в спорте. Присвоение спортивных разрядов

1.3. Развитие баскетбола в России

История развития баскетбола. История развития баскетбола в России. Соревнования по баскетболу среди школьников. Выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Характеристика сильнейших команд по баскетболу в РФ. Спортивные сооружения для занятий баскетболом.

1.4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Теоретические

основы нравственного и волевого воспитания. Воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий физической культурой и спортом. Волевые усилия и их значение в спортивной подготовке.

1.5. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене. ЗОЖ. Личная гигиена. Правильный режим дня спортсменов. Значение сна. Утренняя гимнастика в режиме юного спортсмена. Вредные привычки и их профилактика. Понятие о рациональном питании спортсменов. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Меры личной и общественной гигиены.

1.6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Признаки утомления и переутомления. Дыхание в процессе занятий баскетболом. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Профилактика простудных заболеваний у спортсменов. Закаливание. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой доврачебной помощи при различных травмах.

1.8. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль

Понятие спортивной подготовки. Цели и задачи спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки. Планирование и контроль спортивной подготовки.

1.9. Физические качества и физическая подготовка

Основные физические качества. Методы их развития. Виды физической подготовки. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

1.10. Основы техники игры и техническая подготовка

Техника нападения. Техника защиты. Передвижения в нападении и защите. Работа ног и рук.

1.11. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. Организация соревнований

Основные правила игры: права и обязанности игроков, форма игроков, состав команды, продолжительность игры и т.д. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

1.12. Места занятий и инвентарь

Площадка для игры в баскетбол. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

1.13. Основы тактики игры в баскетбол

Понятие о «тактике». Изучение соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность. Изучение тактики ведущих команд страны.

1.14. Установка на игру и разбор результатов проведенных игр

Характеристика команды противника. Тактический план игры. Установки на игру команде и отдельным игрокам. Разбор игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Вывод по игре. Системы записи игр и анализ полученных данных.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц ног и таза. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой.

Легкоатлетические упражнения. Развитие общей выносливости. Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с инвентарем и без (вышибалы, салки с мячом, «хвостики» и т.д.). Эстафеты с предметом и без предмета (на скорость, на точность, на внимательность).

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

4. Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

5. Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Наведение, пересечение. Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча. «Восьмерка». Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера). Система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Система зонной защиты. Скомбинированный вариант защитных действий - смешанная защита.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

6. Игровая подготовка, участие в соревнованиях, судейство

Учебная игра в баскетбол, стритбол, два на два, один на один. Участие в соревнованиях разного уровня, инструкторская и судейская практика.

7. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

Программа предусматривает следующие виды медицинского контроля:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- предварительное медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, спортивной одеждой и обувью;
- контроль за соблюдением юными спортсменами врачебных рекомендаций (по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха).

Врачебный контроль. Ключевой принцип — допуск к тренировкам и соревнованиям только здоровых детей.

Самоконтроль в процессе занятий спортом включает: ведение дневника самоконтроля; освоение простейших способов самоконтроля за показателями физического развития.

Восстановительные средства классифицируются на 4 группы:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Педагогические средства - приоритетные, поскольку при нерациональном построении тренировки остальные методы восстановления теряют эффективность. Они включают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия (с учётом стимуляции восстановительных процессов); управление тренером свободным временем обучающихся; снятие эмоционального напряжения.

Гигиенические средства предусматривают соблюдение режима дня, труда, тренировок и отдыха; выполнение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям и инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

8. Контрольные нормативы

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической

подготовка, сдача норм комплекса ГТО.

1.5. Система контроля

Формы текущего контроля

Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися программы, предусматривает текущую и промежуточную аттестацию результатов обучения занимающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме сдачи контрольно-переводных нормативов и сдачи ВФСК ГТО (по желанию). Промежуточный контроль в форме контрольно-переводных нормативов проводится с целью определения степени достижения результатов обучения.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основывается на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень - успешное освоение обучающимися более 90% содержания образовательной программы;

- средний уровень - успешное освоение обучающимися от 60% до 90% содержания образовательной программы;

- низкий уровень - успешное освоение обучающимися менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Оценочные материалы

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований МБУ ДО «СШ» в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в журнал учета групповых занятий, которая хранится в учебной части. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в одинаковых для всех спортсменов условиях.

Предварительно предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод.

Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам.

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (юноши)

Название упражнения	Юноши		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень

Челночный бег 3 х 10м (сек), не более	10.2	9.0	8.1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.), не менее	120	160	180
Прыжок вверх с места со взмахом руки (см.), не	21	28	34
Бег на 14м (сек.), не более	3.8	3.4	3.2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин), не менее	-	30	31
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз), не менее	-	14	20
Скоростное ведение по прямой 20 м (сек), не более	-	9.8	9.3

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (юноши)

Название упражнения	Юноши		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Передвижения в защитной стойке (сек.), не более	11.9	11.1	10.5
Скоростное ведение с попаданием в кольцо (сек., попадания), не более	01.12,5	01.08,5	01.04,5
Дистанционные броски из 10 попыток (%), не менее	20	30	40
Штрафные броски из 10 попыток (%), не менее	20	30	50

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

Название упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Челночный бег 3 х 10м (сек), не более	10.7	9.8	9.3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.), не менее	115	140	160
Прыжок вверх с места со взмахом руки (см.), не менее	17	24	26
Бег на 14м (сек.), не более	4.0	3.6	3.4
Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин), не менее	-	28	29
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз), не менее	-	8	10

Скоростное ведение по прямой 20 м (сек), не более	-	10.5	9.9
---	---	------	-----

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке (девушки)

Название упражнения	Девушки		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Углубленный уровень
Передвижения в защитной стойке (сек.), не более	12.3	11.0	10.7
Скоростное ведение с попаданием в кольцо (сек., попадания), не более	01.15,5	01.13,5	01.10.5
Дистанционные броски из 10 попыток (%), не менее	20	30	40
Штрафные броски из 10 попыток (%) не менее	20	30	50

Раздел 2. Воспитательная деятельность

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в МБУ ДО «СШ», так и на муниципальном уровне, что позволяет детям и молодежи выстраивать свою маленькую жизнь в условиях современных взаимоотношений.

2.1. Цель: воспитание личности социально ориентированной, всесторонне развитой, способной принимать решения в современных ситуациях, способной строить жизнь в современном обществе.

Задачи:

- формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим, сверстникам;
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к общественным поручениям;
- воспитывать любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья;
- формировать умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе, положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и грамотного их применения в жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- вооружать родителей педагогическими знаниями и умениями в воспитании детей.

2.2. Направления, формы и методы воспитательной деятельности.

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Направления:

- Гражданско-патриотическое воспитание;
- Духовно-нравственное воспитание;

- Физическое;
- Трудовое;
- Познавательное;
- Социальное;
- Эстетическое;
- Здоровьесберегающее;
- Экологическое;
- Профессиональное;
- Правовое;
- 11.Этнокультурное;
- 12.Самореализация.

Формы и методы воспитательной работы:

Организация и проведение бесед, встреч со знаменитыми спортсменами, показательные выступления, мастер-классы, конкурсы, анкетирование по вопросам ЗОЖ; участие в традиционных и праздничных мероприятиях школы и района; спортивно-массовые мероприятия и акции.

2.3. Условия организации воспитания

Безопасная и развивающая среда:

- исправное спортивное оборудование и соответствие помещений требованиям безопасности;
- медицинский допуск, контроль состояния здоровья воспитанников;
- соблюдение санитарных норм, правил техники безопасности и профилактика травм;
- недопустимость дискриминации, насилия, унижения и буллинга.

Личностно-ориентированный подход:

- учёт возраста, состояния здоровья, уровня подготовки и индивидуальных особенностей спортсмена;
- постановка достижимых целей;
- поддержка мотивации, самостоятельности, ответственности и уверенности в себе;
- недопущение чрезмерных нагрузок и ориентации только на результат.

Взаимодействие с семьёй:

- регулярная связь с родителями или законными представителями;
- информирование о достижениях, трудностях и нагрузках ребёнка;
- совместное участие в решении конфликтных и воспитательных вопросов.

Детское самоуправление и участие:

- привлечение воспитанников к планированию мероприятий;
- распределение командных обязанностей;
- развитие лидерства, ответственности и умения принимать решения.

Психологическая поддержка:

- доброжелательный климат в коллективе;
- помощь при тревожности, неудачах, конфликтах и эмоциональном выгорании;
- формирование адекватного отношения к победам и поражениям.

2.4.Календарный план воспитательной работы

Календарный план работы

Направления воспитательной работы	Форма и название мероприятия	Цель и краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
Гражданско-патриотическое воспитание	Участие в праздничных мероприятиях, посвящённым знаменательным датам России, района («День Победы») учреждения	Воспитание гордости, любви к стране, чувства сопричастности к истории России, приобщение детей к традициям России.	Согласно плану работы на год	Тренер-преподаватель, методисты, инструктор-методист
	«ГТО - это круто!» Праздник спорта: «Парад спортивных достижений»	Воспитание активной гражданской позиции, реализация Регионального проекта «Успех каждого ребёнка». Сдача норм ГТО, поощрение лучших спортсменов года.		
	Встречи с выпускниками МБУ ДО «СШ», обучающимися старших этапов обучения, достигших высоких результатов в спорте.	Пропаганда баскетбола, воспитание гордости за своих земляков. Спортсмены расскажут о своих успехах, ответят на вопросы присутствующих, пройдёт фото - сессия.		
	Экскурсия к памятнику	Знакомство с историей Каинска		
Здоровье сберегающее воспитание	ГТО - это круто! ГТО - это класс! Сдача Нормативов ГТО	Привлечение детей к здоровому образу жизни Понимание необходимости сдачи ГТО.		
	Викторина: Правила поведения «Азбука безопасности»	Знакомство с правилами поведения на дорогах.		
	Игра «Весёлые старты»	Создание условий для физического развития детей		
	Акция «Мы за ЗОЖ»	Формирование отрицательного отношения к пагубным привычкам. Выполнение заданий по пунктам, определённым организаторами		

	Анкетирование детей с помощью графических изображений и устных опросов	Изучение личности обучающегося, его склонностей, сфер дарования и особенностей характера.		
Духовно-нравственное воспитание	Командное чаепитие	Командное сплочение, один за всех и все за одного.		
	Поход в кино			
	Мастер - класс	Популяризация баскетбола.		
Работа с родителями	Родительские собрания:	Информирование родителей об организации деятельности учреждения и воспитания обучающихся «Родителям о специфике работы тренера-преподавателя», «Права и обязанности родителей, и ребёнка». «Промежуточные итоги работы спортивно-оздоровительной группы», «Подведение итогов учебного года, просмотр фото/видео успехов детей за год.	В течении года	
	Тренинги	Воспитание культуры родительских взаимоотношений с детьми Решение с родителями обучающихся текущих возникающих трудностей взаимодействия с детьми, обсуждение наиболее острых проблем тренировочных моментов, зависящих от родителей»		

	Участие родителей в КТД учреждения: эстафеты «Папа, мама, я - спортивная семья» Конкурсы совместных рисунков, оформление групповых комнат, поделок к праздничным датам.	участие родителей в жизни учреждения, воспитание гордости за успехи семьи, установление положительных взаимоотношений в семье, укрепление родственных связей. Дети и родители вместе выполняют задания, готовят на конкурсы рисунки, поделки, ходят в походы и т.д.		
	Информационно просветительская деятельность	Консультирование родителей «Родителям о ЗОЖ ребёнка, о влиянии личного примера на выбор деятельности ребёнка и его образ жизни». Оформление уголка для родителей. Рекомендации родителям на каникулярную деятельность ребёнка, работа в Навигаторе дополнительного образования детей, по вопросам воспитания детей, успехи и достижения ребёнка.		
	Интерактивная связь	Использование новых технологий: создание групп в VK Мессенджер для родителей и обучающихся.	В течении года	

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Календарный учебный график

Дата начала учебного года - 1 сентября.

Окончание учебного года – 30 июня

Датой окончания учебного периода можно считать реализацию программы.

Количество учебных недель - 42 недель.

Продолжительность учебной недели 6 дней.

Начало занятий - согласно расписанию, утвержденному директором учреждения.

Академический час - 45 минут.

Спортивно-массовые мероприятия проводятся по плану МБУ ДО «СШ».

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года.

Каникулы во время обучения не предусмотрены.

Календарный учебный график

Уровень	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень Базовый уровень Углубленный уровень	42	126	252	3 раза в неделю *2ч

Календарные учебные графики по уровням обучения (Приложение).

3.2.Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Обучение по программе осуществляют тренеры-преподаватели, обладающие знаниями и умениями в области физической культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся на базе МБУС «СОЦ г. Куйбышева», МКОУ СОШ №3, МКОУ СОШ №6.

Для проведения занятий предоставляется следующий инвентарь:

- баскетбольная стойка с кольцом;
- баскетбольные мячи (размеры 5,6,7);
- конусы;
- фишки;
- скакалки;
- теннисные мячи;
- набивные мячи;
- координационные лестницы;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки.

Методическое обеспечение

Методические материалы

- стенды:
- план эвакуации;
- инструкции по охране труда;
- нормативы по ОФП;
- уголок по правилам дорожного движения;
- правила поведения при возникновении пожара;
- информационный стенд для родителей;
- стенд с наши достижения.
- схемы и плакаты освоения техники баскетболиста
- правила баскетбола
- видеозаписи с соревнований различных уровней

- видео-уроки по баскетболу
- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- для зрительного восприятия материала имеются наглядные пособия (таблицы, картины, портреты, фотографии).

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 15.10.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678) (в ред. от 01.07.2025);
4. Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12. 2021 № 3894-р) (в ред. от 20.03.2023);
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вступает в силу с 01.09.2026);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи))» (в редакции от 17.03.2025);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 21.04.2023);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
11. Приказ Министерства образования Новосибирской области от 03.04.2026 № 421 «О внесении изменений в приказ министерства образования Новосибирской области от 24.12.2019 №3260».

Список литературы для тренера-преподавателя

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
2. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола.
3. Баскетбол: средства и методы обучения: учеб. пособие [Текст] / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 112 с.

4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. 336 с.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Центральное бюро ФИБА, Гонконг, 2010.
6. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства: учебник для студ. вузов. Доп. УМО [Текст] // под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 5-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2012. – 398 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] // под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.

Список литературы для обучающихся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков» (НИК Сортэл). — М.: Астрель, 2002. Книга с практическими заданиями, которая поможет освоить основы. docs.pfdo.ruinfourok.ru
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Все о тренировке юного баскетболиста» (перевод с английского Т.А. Бобровой). — М.: АСТ, Астрель, 2007. В ней подробно разбираются принципы построения тренировок. infourok.runsportal.ru
3. Джерри В. Краузе, Дон Мейер. «Баскетбол: навыки и упражнения» (перевод с английского). — М.: АСТ, 2006. Акцент сделан на отработке технических элементов. spbschool553.cominfourok.ru
4. Костикова Л.В. «Баскетбол: Азбука спорта». — М.: Ф и С, 2002. Доступное изложение теории и истории баскетбола. docs.pfdo.ruspbschool553.com
5. Кузин В.В., Полиевский С.А. «Баскетбол». — М.: Фис, 1999. spbschool553.com
6. Леонов А.Д., Малый А.А. «Баскетбол — книга для учащихся». — Киев: Радянська школа, 1989. spbschool553.com

Информационные цифровые ресурсы

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>);
2. Основы патриотического воспитания граждан Российской Федерации. Методические рекомендации (утв. Экспертным советом по патриотическому воспитанию при ФГБУ «Роспатриотцентр» 10.10.2022) (<https://www.ros patriotcentr.ru/>);
3. Цифровой методический конструктор организатора воспитательной работы в школе (https://static.edsoo.ru/methodic_book/index.html);
4. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта РФ;
5. <https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола;
6. <https://minobrnauki.gov.ru/> - Министерство науки и высшего образования РФ;
7. <https://sport.nso.ru> - Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области;
8. <https://minobr.nso.ru/> - Министерство образования НСО;
9. <https://fbnso.ru/> - сайт «Баскетбол в НСО»;
10. <https://nsobasket.ru/> - Федерация баскетбола НСО;
11. <https://www.gto.ru/> - ВФСК ГТО.

Приложение

Приложение

[illegible]

Календарный учебный график (базовый уровень)

[illegible]

Календарный учебный график (углубленный уровень)

[illegible]