

Средняя общеобразовательная школа № 8» города Шарыпово

Адрес: 662315, Россия, Красноярский край, город Шарыпово,
3-й микрорайон, д.32, тел. 8 (39153) 3-07-72 E-mail : maou8shkola32@mail. ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет
от «31» августа 2020 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 8
Ботвинкина Т.Ю
«31» августа 2020 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 13- 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Худяков Юрий Викторович
педагог дополнительного образования

Шарыпово-2020

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы» ...3	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»	15
2.1. Календарный учебный график	16
Учебно-тематический план.	16
Тематический план занятий 2 год обучения.....	16
Календарно–тематическое планирование.1 год обучения	17
2.2. Условия реализации программы.....	23
Материально-техническое обеспечение занятий	24
Кадровое обеспечение занятий	24
2.3. Оценочные материалы.....	24
Контрольные нормативы	24
2.4. Методические материалы.....	25
Система отслеживания и оценивания результатов обучения	25
Основные методы организации учебно-воспитательного процесса.....	25
2.5. Список литературы	25
Список литературы для педагогов.....	25
Список литературы для обучающихся:	26

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: соответствие потребностям времени для укрепления и сохранения здоровья.

Отличительные особенности программы: техническая отработка навыка владения мячом умения работать в команде,

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов - 144

Особенности организации образовательного процесса: группа создается в соответствии с учебным планом в объединение по интересам, сформированного в группу учащихся одного возраста, являющихся основным составом объединения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность – 2 раза в неделю, по 2 часа.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по

определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях

является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально

подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

1. способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 11-13 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

1.3. Содержание программы

1. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата.

Особенности пищеварения

при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях.

Профилактика спортивного травматизма.

Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периода спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной тренировки.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. Основные понятия о врачебном контроле. Тестирование. Уровень физического развития баскетболиста. Функциональная проба. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры.

Физические способности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно- силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, Формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятия выносливости. Виды и показатели выносливости.

2. Общая физическая подготовка:

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами

– поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над

головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

3. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий

используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. – мальчики, до 2 мин. – девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты. (250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов).

Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

5. Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

6. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

7. Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Передвижение на скорость: до 1 км, до 2 км, до 3 км, до 5 км. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Бег на скорость. Эстафеты, игры, катания парами, тройками.

2. Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мячловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки

– перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок»,

«Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с

изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после

кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя

на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительной движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование). Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Техническая подготовка

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.

Тактическая подготовка

-Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

-Тактика защиты.

-Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений.

Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года.

Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.
- Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

-

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- 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;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при

занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
– владеть основами судейства игры в баскетбол.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

- ☐ Основы знаний о здоровом образе жизни.
- ☐ Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- ☐ Правила игры в баскетбол.
- ☐ Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- ☐ Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- ☐ Проводить судейство матча.
- ☐ Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- ☐ Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- ☐ Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- ☐ Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- ☐ Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

<u>УУД</u>	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	• рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

	• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные. коммуникативные, регулятивные	• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной • деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

2.1.Календарный учебный график

Учебных недель – 36

Учебно-тематический план.

Тематический план занятий 1год обучения

№	Наименование раздела	Кол- во часо в	Теори я	Прак тика
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	30	2	28
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28
4	Техническая подготовка	30	2	28
5	Тактическая подготовка	30	2	28
6	Участие в соревнованиях по баскетболу	14	-	14
7	Контрольные испытания	3	-	3
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	-
	Всего	144	15	129

Тематический план занятий 2 год обучения

№	Наименование раздела	Кол- во часо в	Теория	Прак тика
1	Теоретическая подготовка	4	4	
2	Общая физическая подготовка	20	-	20
3	Специальная физическая подготовка	30	-	30
4	Техническая подготовка	40	-	40
5	Тактическая подготовка	30	2	28
6	Участие в соревнованиях по баскетболу	14	-	14
7	Контрольные испытания	3	-	3
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	-
	Всего	144	9	135

Тематический план занятий 3 год обучения

№	Наименование раздела	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	30	2	28
3	Специальная физическая подготовка	30	2	28
4	Техническая подготовка	30	2	28
5	Тактическая подготовка	30	2	28
6	Соревновательная деятельность	14	-	14
7	Контрольные испытания	3	-	3
8	Инструкторская и судейская практика	3	3	-
	Всего	144	15	129

Календарно–тематическое планирование.1 год обучения

№	Название темы	Всего часов
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. 3 Знакомство с группой,	4
	Рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	4
2.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2
3.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками.	2
4.	Упражнения на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)	2
5.	Подвижные и спортивные игры	2
6.	Эстафеты и полосы препятствий	2

7.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2
8.	Подвижные и спортивные игры	2
9	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2
10.	Эстафеты и полосы препятствий	2
11.	Спортивные игры	2
12.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	2
13.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2
14.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2
15.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста; для развития выносливости(кроссовая подготовка)	2
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений; для увеличения высоты прыжка	2
17.	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	2
18	Имитация защитных действий против игроков нападения, имитация действий атаки против игроков защиты.	2
19	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении.	2
20	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	2
21	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	2
22	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2
23	Беговые упражнения. Остановка в движении. По звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2
24	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2
25	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.	2
26	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	2
27	Ведение мяча, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	2
28	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	2
29	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	2

30	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения.	2
31	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. после ведения.	2
32	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2
33	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	2
34	Штрафной бросок.	2
35	Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	2
36	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2
37	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
38	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.	2
39	Вырывание и выбивание мяча.	2
40	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
41	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
42	Перехват мяча.	2
43	Борьба за мяч после отскока от щита.	2
44	Быстрый прорыв.	2
45	Зонная защита.	2
46	Командные действия в защите.	2
47	Командные действия в нападении.	2
48	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	2
49	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2
50	Нападение в расстановке 3-2, 2-3.	2
51	Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты.	2
52	Нападение в расстановке 3-2.	2
53	Нападение в расстановке 2-3	2
54	Нападение против смешанной защиты.	2
55	Нападение против личного прессинга.	2
56	Нападение против зонного прессинга.	2
57	Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2
58	Плотная личная защита.	2
59	Городские соревнования по баскетболу.	6
60	Товарищеские встречи по баскетболу с командами других школ	4
61	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	2
62	Выполнение контрольных нормативов.	2
63	ОФП. Правила соревнований	2

64	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	2
65	СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	2

Календарно–тематическое планирование.3 год обучения

№	Название темы	Всего часов
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий и на соревнованиях, предупреждение травмоопасных ситуаций. Знакомство с группой, рассказ о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий. Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа.	4
2.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами (набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	4
3.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками.	2
4.	Упражнения на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)	2
5.	Подвижные и спортивные игры	2
6.	Эстафеты и полосы препятствий	2
7.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2
8.	Подвижные и спортивные игры	2
9	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами(набивными мячами, с мячами различного диаметра, скакалками).	2
10.	Эстафеты и полосы препятствий	2
11.	Спортивные игры	2
12.	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	2
13.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста	2
14.	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2
15.	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста; для развития выносливости(кроссовая подготовка)	2
16.	СФП. Упражнения для развития быстроты передвижений; для увеличения высоты прыжка	2

17	СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений.	2
18	СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером.	2
19	СФП. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу.	2
20	СФП. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	2
21	СФП. 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.	2
22	СФП. 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. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.	2
23	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. 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.	2
24	СФП. 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	2
25.	Стойка игрока, упражнения без мяча. Передвижения приставными шагами, правым и левым боком, в стойке баскетболиста.	2
26	Имитация защитных действий против игроков нападения, имитация действий атаки против игроков защиты.	2
27	Ловля и передача в парах двумя руками от груди стоя на месте, с шагом вперед, в движении.	2

28	Передача одной рукой от плеча, одной рукой с шагом вперёд, после ведения.	2
29	Ловля мяча после отскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча, стоя на месте в движении.	2
30	Передачи мяча в парах и в тройках на месте и в движении.	2
31	Беговые упражнения. Остановка в движении. По звуковому сигналу. Бег с мячом и без мяча.	2
32	Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2
33	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением направления, скорости, с изменением высоты отскока.	2
34	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	2
35	Ведение мяча, перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте и в движении.	2
36	Бросок мяча одной рукой в щит с места.	2
37	Бросок мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. После ведения и остановки.	2
38	Бросок двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения.	2
39	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. после ведения.	2
40	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	2
41	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	2
42	Штрафной бросок.	2
43	Бросок мяча двумя руками снизу в движении.	2
44	Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.	2
45	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
46	Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции.	2
47	Вырывание и выбивание мяча.	2
48	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
49	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
50	Перехват мяча.	2
51	Борьба за мяч после отскока от щита.	2
52	Быстрый прорыв.	2
53	Зонная защита.	2
54	Командные действия в защите.	2
55	Командные действия в нападении.	2

56	Совершенствование скорости реакции посредством игры в баскетбол	2
57	Нападение против личной защиты, перегрузкой.	2
58	Нападение в расстановке 3-2, 2-3.	2
59	Нападение в расстановке 1-3-1, свободное нападение против зонной защиты.	2
60	Нападение в расстановке 3-2.	2
61	Нападение в расстановке 2-3	2
62	Нападение против смешанной защиты.	2
63	Нападение против личного прессинга.	2
64	Нападение против зонного прессинга.	2
65	Защита против первой передачи при быстром прорыве.	2
66	Плотная личная защита.	2
67	Городские соревнования по баскетболу.	14
68	Товарищеские встречи по баскетболу с командами других школ,	8
69	Контрольные испытания. Выполнение контрольных нормативов.	2
70	Выполнение контрольных нормативов.	2
71	ОФП. Правила соревнований	2
72	Беседа на тему «Судейство. Судейская практика».	2
73	СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	2
74	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2

2.2. Условия реализации программы

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого даёт возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно – нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом. В процессе обучения путём многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приёмов и действий, дающих возможность участвовать на крупных соревнованиях по баскетболу. **Образовательная программа рассчитана** на учащихся 14-17 лет. В группу принимаются дети 8-10 классов. Программа рассчитана на 3 года обучения при условии 4 часов занятий в неделю. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю. Количество часов в год 136 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения: 1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Шахматные часы – 1 шт.
4. Стойки для обводки – 6 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастические скамейки – 4 шт.
7. Гимнастический трамплин – 1 шт.
8. Гимнастические маты – 3 шт.
9. Скакалки – 15 шт.
10. Мячи набивные различной массы – 10 шт.
11. Гантели различной массы – 10 шт.
12. Мячи баскетбольные – 20 шт.
13. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
14. Спортивный зал;
15. Баскетбольная площадка

Кадровое обеспечение занятий

Педагог дополнительного образования. Формы аттестации

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

2.3. Оценочные материалы

Контрольные нормативы

№	КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПОЛ	ВОЗРАСТ, ЛЕТ		
			14	15	16
1.	Бег 20 м (м)	м	3.4	3.4	3.3
		д	3.7	3.6	3.5
2.	Высота подскока (см)	м	48	54	61
		д	45	46	48
3.	Бег на 60 м (с)	м	8.4	8.3	8.2
		д	9.1	8.8	8.7
4.	Ведение мяча на 20 м (с)	м	8.7	8.2	8.0
		д	9.4	9.1	9.0
5.	Штрафной бросок (из 10 раз)	м	6	7	7
		д	5	6	6
6.	Броски с точек (из 20	м	12	14	14

раз)	д	10	11	11
-------	---	----	----	----

2.4.Методические материалы

Система отслеживания и оценивания результатов обучения

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

2.5. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336с.
1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
2. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154с.
3. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.:Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
5. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
8. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
9. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
10. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся:

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.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола
9. Руководство для судей. Механика для двух судей.