

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Карачевская спортивная школа

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
МБУ ДО Карачевская СШ
Протокол № 6 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО Карачевская СШ
Войтов В.А.
Приказ № 75 от 07.09.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-
спортивной направленности «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Разработчики программы:
Инструктор-методист Мейлюс А.А.
Тренер-преподаватель Владимиров М.А.

г. Карачев
2023г.

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Учебный план.....	9
Содержание учебного плана.....	10
Организационно-педагогические условия.....	23
Список литературы.....	30

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р).
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» от 01.10.2018г.
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Карачевская детско-юношеская спортивная школа».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» были использованы:

Типовая (Примерная) программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2012г. Издательство: «Советский

спорт»/Портнов Ю.М., Башкиров В.Г., Луничкин В.Г. и др.

Новизна программы

Новизна программы в том, что обучающиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования, получить подготовку к нормативам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Актуальность

Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты в физическом развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а так же способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье-сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальных возможностях детей 8-18 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность

легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 - 30 человек.

Адресат программы

В отделение «Баскетбол» принимаются дети в возрасте от 8-18 лет с учетом их физического состояния. Занятия по программе проводятся с детьми разного возраста.

Перед началом занятий все обучающиеся представляют медицинскую справку о состоянии здоровья, заявление о зачислении, согласие на обработку персональных данных. В спортивно-оздоровительные группы зачисляются все дети, желающие заниматься «Баскетболом» и не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающиеся проходят входной контроль для определения уровня физического развития (сдача нормативов ОФП).

Уровень, объем и срок освоения программы

Уровень освоения программы: базовый

Срок освоения программы – 1 год

Всего – 36 недель, 216 часов

Формы и режим занятий

Год обучения	возраст детей	Продолжительность занятия	Режим занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Наполняемость учебных групп	Формы организации и учащихся на занятиях
1 год	8-18 лет	45 мин	3 раза в неделю по 2 часа	6 часов	216 часов	15-30 человек	групповая

Форма организации учащихся на занятиях – групповая.

1. ***Формы проведения занятий:*** беседы, лекции, объяснения, образные объяснения, показ видеоматериалов, отработка приемов мяча, игры, тренировки. Участие в соревнованиях районного и областного уровней.

Занятия по программе проводятся:

3 раза в неделю по 2 академических часа.

Такой режим учебных занятий связан с разным объемом физической и

специальной нагрузки.

Цель программы: создание условий для всестороннего физического развития детей, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, отбор одаренных детей на предпрофессиональные программы спортивной подготовки и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

сформировать практические умения и навыки на основе программного материала.

познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Воспитательные:

прививать нормы этики и культуры общения в коллективе на занятиях, во время соревнований;

воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку;

формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Развивающие:

развивать гибкость, ловкость, физическую силу и выносливость;

развивать и совершенствовать физические способности, творческую активность и индивидуальность детей, укрепляя их здоровье.

развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

развивать и расширять спортивный кругозор детей;

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, регионе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Правила оказания помощи при травмах и ушибах.

Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Жесты судьи по баскетболу.

Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь: Выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.

Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

Демонстрировать жесты судьи;

Проводить судейство по баскетболу.

Разовьют следующие качества:

Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

Ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух

шагов.

Формы контроля/аттестации

Вид контроля	Форма контроля
Входной контроль (первичная диагностика)	Выявление первичного уровня физической подготовки, проведение нормативов по ОФП
Текущий контроль	Беседа, наблюдение, практическое занятие
Промежуточный контроль	Сдача нормативов, показательные выступления, участие в соревнованиях района, области.
Итоговый контроль	Соревнования по итогам усвоения программы обучения, участие в соревнованиях, турнирах.

Формы подведения итогов реализации программы:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится **входной контроль**.

Текущий контроль в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных и областных соревнованиях по баскетболу.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия. Определяется степень достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Аттестация. Критерии оценки результативности определяются по бальной системе: 5 баллов - высокий, 4 балла - средний, 3 балла - низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной

программы. В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения. Критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Учебный план

Учебный план для спортивно-оздоровительной группы на 36 недель,
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 216

Разделы подготовки	СОГ
Теоретическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	52
Тактическая подготовка	25
Контрольные нормативы	4
Участие в соревнованиях	вне сетки часов
Медицинское обследование	вне сетки часов
Итого:	216

Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего в год
Теоретические занятия	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Общая физическая подготовка	9	9	8	9	5	7	9	8	6	70
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	5	6	6	7	5	55
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	7	7	4	52
Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2	25
Участие в соревнованиях	Согласно спортивно-массовым мероприятиям									вне сетки часов
Медицинское обследование	+					+				вне сетки часов
Контрольные нормативы						2			2	4
Всего в месяц	26	26	24	26	18	24	26	26	20	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий. Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Общая физическая подготовка

«Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений. Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются

упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа)

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра.

- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в

минимальный для данных условий отрезок времени. Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки

Измерители ловкости

(координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей),
- ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда».
- Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальные упражнения: Скоростно-силовая выносливость. Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость. Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и 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, (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.).
- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. - Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. - Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Специальная физическая подготовка

«Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик.

Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников. Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент». «Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением

направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на 13 уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в

достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств. Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, 16 посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками). Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности. Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие; овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры; овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее

продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки. По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные. Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные. Групповые действия включают: взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков; взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система 17 нападения без центрального.

Тактика защиты. Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4

нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Психологическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Медицинское обследование и контроль за состоянием спортсмена осуществляется врачом и специалистами врачебно – физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень – сентябрь - октябрь) и соревновательного (февраль) периодов.

Медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи, обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, дерматолога, стоматолога.

Контрольные нормативы

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений для обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол». Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»
Период обучения – 1 год

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель, 216 часов.,

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.,

Контроль уровня общей физической и специальной физической подготовки осуществляется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в сентябре, мае учебного года (по ОФП), февраль, май учебного года (по СФП). Итоговая аттестация проходит в мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Зимние каникулы: с 31 декабря по 9 января.

Летние каникулы: с 1 июня по 31 августа.

Праздничные (нерабочие) дни согласно календаря Минтруда России.

В дни школьных каникул работа отделения «Баскетбол» ведётся по расписанию.

Методические материалы

Методы и приёмы обучения

Метод	Приём
Словесный (вербальный)	Рассказ, объяснение, лекция, беседа, инструктаж, дискуссия.

Наглядный	Иллюстрация, демонстрация.
Практический	Спортивные тренировки, зачетные занятия, соревнования.
Видеометод	Просмотр видеоматериалов
Объяснительно-иллюстративный	Рассказ, лекция, объяснение.
Поисковой	Решение проблемных ситуаций, поисковая работа.

- словесный метод: рассказ, беседа, дискуссия, лекция.
- метод: просмотр фотографий, видеофильмов, схем, плакатов, рисунков, макетов.
- практический метод: спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия. Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в спортивном зале в форме соревнований.

Педагогические технологии

На занятиях в спортивной секции «Баскетбол» применяются следующие педагогические технологии:

- здоровье-сберегающая технология;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимо-обучения;
- технология разно-уровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- коммуникативная технология;
- технология игровой деятельности.

Алгоритм учебного занятия

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими

навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания. Форма проведения итогов реализации программы. Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения,

Оценочные материалы

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м (6х5) (с)	11,9	11,2
3.	Прыжок в длину с места (м)	150	170
4.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками: сидя (м)	5,0 7,5	6,0 9,5

Нормативы по технической подготовке баскетболистов

Группы	Скоростное ведение мяча 20 м (с)
--------	----------------------------------

СОГ	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
	не более 11,0	не более 11,4
	Дистанционные броски (%)	
	28	28
	Передвижения в защитной стойке (с)	
10,1	10,3	

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке в спортивно-оздоровительных группах по баскетболу проводятся для выявления одаренных детей и не являются основанием для отчисления из группы.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 6-8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	7	10	17	4	6	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
5	Штрафной бросок из 10	2	3	5	2	3	5

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 9 - 10 лет»

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	10	13	22	5	7	13
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5	Штрафной бросок из 10	3	4	5	3	4	5

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 11 12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	13	18	28	7	9	14

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
5	Штрафной бросок из 10	3	4	6	3	4	6

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 13 - 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	20	24	36	8	10	15
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
5	Штрафной бросок из 10	4	5	7	4	5	7

Контрольные нормативы по общей физической подготовке 16 - 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов	Низкий Уровень 3 балла	Средний уровень 4 балла	Высокий уровень 5 баллов
1.	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
2	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество)	27	31	42	9	11	16
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
5	Штрафной бросок из 10	4	6	8	4	6	8

Содержание и методика контрольных нормативов по физической подготовке.

Бег 30м., 60 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу,

руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

Особенности организации образовательного процесса: очная

Дидактические материалы

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по баскетболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в баскетболе».
- Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней.

В целях визуального контроля обучающихся, периодического развода игр, соревнований, демонстрации лучших баскетбольных соревнований, дополнительно в работе могут использоваться: видеокамера, телевизор, видеокассеты, диски.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебных занятий необходимо помещение, отвечающее санитарно-гигиеническим и техническим нормам, обеспечивающееся теплом и электроснабжением в пределах общего режима здания, имеющее пол с качественным

покрытием, хорошо проветривающееся с наличием отдельного помещения

Необходимое оборудование:

- комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная),
- комплект накидок (для товарищеских игр);
- комплект баскетбольных мячей (на команду);
- набивные мячи;
- скакалки;
- насос для накачки мячей;
- стойки и «пирамиды» для обводки.
- гимнастические маты;
- набор гантелей;
- мячи футбольные;
- мячи волейбольные.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Портнов Ю.М., академик РАО, профессор; Башкирова В.Г., заслуженный тренер РФ; Луничкин В.Г., профессор, заслуженный тренер РФ; Духовный М.И., заслуженный тренер РФ. Программа для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу. Москва. «Советский спорт», 2004.
2. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения» Москва; «Академия», 2007.
3. Губа В.П., Фолин С.Г. «Особенности отбора в баскетболе» Москва; «ФиС», 2006.
4. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе» «ФиС», 1976.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. Москва, «ФиС», 1997.
6. Грасис А.М. «Специальные упражнения баскетболистов», Москва; «ФиС», 1977.
7. Вуден Д. Современный баскетбол/Сокр.пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва; «ФиС» 1987.
8. Колос В.М. Баскетбол: теория, практика. Минск, 1988.
9. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. Москва, 2002.
10. Коузи Б., Пауэр Ф. Баскетбол: концепции и анализ/Сокр. пер. с англ. Яхонтова Е.Р., Москва, «ФиС», 1975.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. Москва
12. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты: Метод.пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
13. Луничкин В.А., Чернышов С.Н. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Москва, 2002.
14. Сортэл Н. Баскетбол: первые шаги/Пер. с англ. Москва, 2002.
15. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студ.высш.пед.учеб.заведений. Москва, 2001.
16. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. Москва, 2001.
17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации для тренеров, работающих с группами начальной подготовки по баскетболу. Москва, 2002.

18. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2001.
19. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. Москва, 2003.
20. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

Список литературы для обучающихся и родителей

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.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.