

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

УТВЕРЖДАЮ

Принята
Педагогическим советом Школы
« 05 » августа 2022 г.

Директор
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»
г.о. Самара
Д.В. Правдин
« 05 » августа 2022 года



ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«БАСКЕТБОЛЬ»

Направленность: *спортивная*
Уровень программы: *ознакомительный*
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год (312 часов)

Разработчик:
Методист ДЮСШ № 7:
Никитин С. К.
Тренер-преподаватель:
Уразманов А.А.

г.Самара

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» (далее –Программа) разработана в соответствии с :

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта»;
- федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 10 апреля 2013 г. № 114)

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации учебно-тренировочной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;

ВВЕДЕНИЕ

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Баскетбол – один из самых популярных видов спорта в мире, который зародился в Америке и поэтому неудивительно, что самый эффектный баскетбол можно увидеть на играх Национальной баскетбольной ассоциации. Баскетбол включен в официальную Олимпийскую программу в 1936-м в Берлине.

Спортивная командная игра, в которой игроки забрасывают мяч в "корзину" (металлическое кольцо, обтянутое сеткой без дна), находящуюся на высоте 10 футов от пола (чуть более 3 метров). Играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Мяч можно держать только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком - нельзя. Большинство попаданий в "корзину" оценивается двумя очками. Удачные броски из-за полукруга - 6,25 метра (в НБА-7 м 24 см) оцениваются в 3 очка, за бросок с линии штрафной начисляется 1 очко. Матч состоит из четырёх периодов по десять минут (в НБА - 12 минут). Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры — пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами. Победителем в баскетболе становится команда, которая по окончании игрового времени набрала большее количество очков. При равном счёте по окончании основного времени матча назначается овертайм (5 минут дополнительного времени), в случае, если и по его окончании счёт будет равен, назначается второй, третий овертайм - до тех пор, пока не будет выявлен победитель.

Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих. Матч состоит из четырёх четвертей, длительность каждой 10 минут с перерывами по две минуты. Продолжительность перерыва между второй и третьей четвертями игры —

пятнадцать минут. После большого перерыва команды должны поменяться корзинами.

Основные элементы игры: жесты судей, дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот, бросок по кольцу.

Особое значение в современном баскетболе имеет борьба под щитом.

Известная баскетбольная заповедь гласит: «Кто выигрывает щит – выигрывает матч», а одним из основных статистических показателей игры баскетболиста - будь то отдельный матч или весь сезон - является число так называемых подборов и блок-шотов.

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные практические и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Порядок формирования групп по виду спорта баскетбол определяется Учреждением самостоятельно.

Лицам, проходящим по общеобразовательной программе подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить подготовку на том же этапе.

С учетом специфики вида спорта баскетбол определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта баскетбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа предназначена для осуществления непрерывной подготовки баскетболистов.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Баскетбол» по виду спорта баскетбол для ДЮСШ рассчитана на один год и относится к спортивно-оздоровительной группе (СОГ);

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6-18 лет.

Этап спортивно-оздоровительной подготовки включает в себя – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий баскетболом.

Этап начальной подготовки включает в себя вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по баскетболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники баскетбола, волевых и морально-эстетических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 астрономических часа.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, планируются тренером с учётом возраста, пола и состояния здоровья.

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса.

Этап подготовки	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное, максимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, специальной, теоретической и спортивной подготовке на конец учебного года
СОГ	Весь период	6 лет	10-30	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, теоретической подготовки

Спортивно-оздоровительный этап – привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и молодёжи и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

При невозможности зачисления в спортивно-оздоровительные группы всех желающих, отбор в ДЮСШ может производиться на конкурсной

основе. Порядок проведения отбора устанавливается уставом или другим локальным актом организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Зачисление лиц в группу СОГ производится по письменному заявлению на имя руководителя (директора) одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086 - у не более месячной давности).

В случае выбытия лица, проходящего спортивную подготовку, из группы спортивно-оздоровительного этапа тренер, осуществляющей спортивную подготовку, в месячный срок принимает меры по ее доукомплектованию.

Родителям рекомендуется перед выбором вида спорта для занятий проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Требования, предъявляемые к учащимся, занимающимся по образовательной программе баскетбол

Основной целью ДЮСШ по дополнительной общеразвивающей программе является формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом у максимально возможного числа детей и подростков, направленное на всестороннее гармоничное развитие их личности; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена соответствием основным принципам образования:

- природосообразность – реализация потребности ребёнка в движении, познании нового, разно уровненом общении, возможности самовыражения;
- единство обучения и воспитания - освоение программы предполагает не только на основе технической стороны, но также предусматривает воспитание ценностного отношения к спорту;
- сознательность и активность – на занятиях по темам программы применяются активные методы обучения (например, игровые, частично-поисковые, метод проблемных вопросов и пр.), позволяющие ребенку быть активным субъектом образовательной деятельности, в рамках возрастных особенностей осознающим ценность спорта, способным к определению цели и результата освоения программного материала, обладающим умением к оценке достижений (своих и чужих);
- наглядность - данная программа реализуется через применение максимально возможных способов визуализации процесса работы с обучающимися (видео, картинки, фото, показ педагогом и детьми);
- систематичность и последовательность – программный материал осваивается обучающимися постепенно, т.е. усложнение происходит как в рамках одного учебного года, так и по годам обучения и предполагает следующие этапы:
 - прочность – для реализации данного принципа предусмотрено применение приема повторов, в т.ч. посредством отражения изученного материала в последующем;
 - эмоциональность – личная заинтересованность педагога, опора на лучшие качества и достижения обучающихся, применение наиболее интересных форм организации занятий, демонстрации достижений обучающимися;

— доступность - данный принцип реализуется в нескольких направлениях:
доступность как отсутствие жёстко регламентированных

ограничений к желающим осваивать программу (кроме медицинских),
доступность, как подбор доступного материала в соответствии с возрастом обучающихся;

— связь теории с практикой – освоение теории происходит преимущественно через включение в практические занятия, а также через активные методы;

— проектность – обеспечение возможности обучающимися на реализацию их личных творческих продуктов;

Взаимосвязь множества предметов:

История – история спорта, игр.

Анатомия (физиология) – строение тела, значение осанки, выработка движений.

Физкультура – значение и использование классических физических упражнений на занятиях, обеспечение двигательной активности детей, профилактика травматизма.

Математика – расстановка игроков, угол наклона, точность выполнения и пр.

Физика- развитие скорости, сила удара, траектория полёта мяча.

Социальная педагогика и психология – взаимодействие партнеров.

Спортивно-оздоровительный этап:

Цель-выработка и развитие устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры и спорта.

Задачи:

1. Организация здорового образа жизни.
2. Формирование и развитие физических качеств.
3. Воспитание коллективизма со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.

4. Спортивный отбор наиболее перспективных в физическом плане учеников.
5. Развитие положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться.
6. Знание основ гигиены и самоконтроля.
7. Изучение базовой техники баскетбола.
8. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки 1 года обучения (см. табл.).

Направленность образовательной программы СОГ- заключается в создании условий для работы и решении проблем на данном этапе.

Тренеру-преподавателю в процессе работы с группой СОГ особое внимание следует обратить на проблемы присущие данной возрастной категории:

- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Антисоциальные ценности в группах общения подростков.
- Неопределенность в выборе жизненных целей.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Отсутствие элементарных знаний о гигиене и самоконтроле.

К концу обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

Итоги работы подводятся с помощью: устных опросов, бесед, выполнения контрольных нормативов по физической, специальной и технической подготовке, тестов, контрольных спаррингов, участия в соревнованиях, медицинских осмотров.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры применяются с целью определения уровня освоения и эффективности использования изученных технических приемов и тактических действий в соревновательных условиях.

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения педагогического совета Школы при разрешении врача.

Тренерами в группах должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;

- расчёт учебных часов (по типам групп);

- расписание занятий;

2. Учёт проделанной работы:

- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам

подготовки.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом равномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом – выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Однако необходимо учитывать, что в баскетбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по темпам полового созревания, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям. Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс. Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, может быть зачислено в ДЮСШ, только при сдаче нормативов общей физической и специальной физической подготовки, наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра, при отсутствии противопоказаний к занятиям баскетболом.

Предельные тренировочные нагрузки.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их соответствия, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов.

Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекаать нападающих и цепко защищаться. Только после этого как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), увеличивается количество часов на технико-тактическую (совместно техническую и тактическую), контрольные испытания и соревнования. Такая же картина наблюдается в соотношении технической подготовки. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Учебный план

Общеразвивающую программу можно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха или отпуска тренера-преподавателя.

Планирование позволяет определить содержание процесса обучения, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения. При планировании учебной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и

перспективность. План должен быть обоснованным и реальным. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий

<u>Раздел</u>	<u>Тема занятий</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Теория</u>	<u>Практика</u>
1	Общая физическая подготовка	141	2	139
2	Специальная физическая подготовка	95	2	93
3	Технико-тактическая подготовка	25	1	24
4	Контрольно-переводные испытания	11	1	10
5	Подвижные игры	31	1	30
6	Медицинский контроль	3	1	2
7	Соревнования	6	1	5
Общее количество часов в год		312	9	303

*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
Годовой план распределения учебных часов для СОГ

Месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Наименование												
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1			1	
Общая физическая подготовка	10	10	10	11	12	14	14	14	14	10	10	10
Специальная физическая подготовка	8	9	8	10	8	5	7	6	5	9	9	9

Технико-тактическая	4	4	4	3	3	2	2	2				
Подвижные игры	2	2	2	1	2	2	1	2	2	4	6	4
Медицинский контроль										2		
Соревнования			2			1			2			
Контрольно-переводные испытания	1	1						1	2	2	1	2
Всего за месяц	26	27	27	26	26	25	25	26	25	27	27	25
Всего за год	312											

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- специальные физические упражнения (элементы техники баскетболиста);
- Технико-тактическая подготовка;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Содержание программы и методические рекомендации.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в баскетболе, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных баскетболистов правильное, уважительное отношение к

товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно расширять принципы ведения спортивного дневника личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка: основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.

- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты освоения программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности,

личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- *определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

-- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и тренера, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью тренера, а далее самостоятельно;

- *проговаривать* последовательность действий;

- *учить высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, *учить работать* по предложенному тренером плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с тренером и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на тренировке;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы *внеурочной деятельности* будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы «Баскетбол».

гигиенические требования: понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Травматизм в процессе занятий спортом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания:

- о значении баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о правилах безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- о названиях разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- о упражнениях для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- о контрольных упражнениях (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требованиях к технике и правилам их выполнения;
- о основных содержаниях правил соревнований по баскетболу;

- о жестах баскетбольного судьи;
- о роли каждого судьи в организации и проведении соревнований;
- о судьях и судейских категориях;
- о игровых упражнениях, подвижных играх и эстафетах с элементами баскетбола;
- о причинах утомления;
- о восстановительных мероприятиях в спорте (активный отдых, самомассаж, спортивный массаж, баня).

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Условия реализации программы секции «Баскетбол».

Материально-технические условия:

Для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу необходимо:

- Спортивный зал;
- Методические материалы, рекомендации;
- Игровая форма (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок («манишки»);
- Баскетбольные мячи;
- Набивные мячи;
- Скакалки;
- Компрессор для накачивания мячей;

- Стойки, разметочные фишки и конусы;
- Гимнастические маты;
- Видеоматериалы о баскетболе;
- Секундомер;
- Свисток;

Педагогические условия:

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации;
- программы деятельности спортивной секции;
- тематического планирования секции спортивных игр.

- Ценностные ориентиры:** содержание направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни;
- спортивно-этическое воспитание;
 - психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки;
 - формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений;
 - воспитание чувства ответственности перед коллективом;
 - общая и специальная психологическая подготовка;
 - инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям;
 - регуляция уровня эмоционального возбуждения;
 - основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

В условиях реализации требований ФГОС наиболее актуальными становятся

технологии:

- информационно – коммуникационная технология;
- технология развивающего обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые технологии;
- технология интегрированного обучения;
- педагогика сотрудничества;
- технологии уровневой дифференциации;
- групповые технологии.

Формы организации деятельности : формы организации деятельности обучающихся: в вводно- подготовительной и заключительной частях – фронтальная, в основной – фронтальная и групповая, индивидуальная.

Методы обучения:

Методические особенности организации учебного процесса будут осуществляться с помощью следующих методов обучения:

- словесный метод (объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);
- наглядный метод (демонстрации, демонстрация наглядных пособий, выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела и его частей тела в отдельные моменты двигательных действий);
- метод упражнений (целостно - конструктивный, расчленено - конструктивный);
- проблемный метод (частично поисковый, метод проектов) .

Для развития двигательных способностей используются методы:

- стандартного упражнения (стандартно - повторного, стандартно - непрерывного);

- переменного упражнения (переменно - интервального, круговой);
- игровой,
- соревновательный.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и других.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегчённых условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы,

способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня.
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раза в год);

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам здоровых детей.

Практическая часть

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. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

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.

Изучаемые приёмы игры по этапам подготовки
Техническая подготовка

Приёмы игры	СОГ
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ноги	+
Остановка прыжком	+
Остановка двумя шагами	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Ловля мяча двумя руками в движении	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+
Ловля мяча одной рукой на месте	+
Ловля мяча одной рукой в движении	+

Ловля мяча одной рукой в прыжке	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча двумя руками в движении	+
Передача мяча двумя руками в прыжке	+
Передача мяча двумя руками (встречные)	+
Передача мяча одной рукой сверху	+
Передача мяча одной рукой от головы	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Передача мяча одной рукой в движении	+
Передача мяча одной рукой в прыжке	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+
Ведение мяча с низким отскоком	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча без зрительного контроля	+
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	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками без	+

отскока от щита	
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+
Броски в корзину одной рукой сверху	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой снизу	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы подготовки
	СОГ
Выход для получения мяча	+
Выход для отвлечения мяча	+
Розыгрыш мяча	+

Атака корзины	+
«Передай мяч и выходи»	+
Заслон	+
Наведение	+
Пересечение	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы подготовки
	СОГ
Противодействие получению мяча	+
Противодействие выходу на свободное место	+
Противодействие розыгрышу мяча	+
Противодействие атаке корзины	+
Подстраховка	+
Система личной защиты	+

КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

	Виды испытаний	Нормативы
ОФП		
	Челночный бег 3x10	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Подтягивание на перекладине	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.

	Бег 1 км	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Бег 2 км	
	Бег 3 км	
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.
	Прыжок в длину с места	норматив соответствует нормативу знака в ГТО согласно возрастной категории.

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы	
		СФП	
Этап обучения		М	Д
9	Штрафные броски	Попадания 10 из 20	Попадания 8 из 20
10	Скоростное ведение с попаданием в корзину	Попадания 10 из 20	Попадания 8 из 20
11	Передвижения в защитной стойке, (сек)	12	12,5
12	Передвижения в защитной стойке, (сек)	12	12,5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры / под редакцией Ю.М. Портнова.- М., 1997.
2. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М. КФК и С .1997.
3. Баскетбол. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. М.: Федеральное агентство по ФК и С, 2006.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю.М. Портнова.- М.: 2004.
5. Подвижные игры. Былеев Л.В., Коротков И.М. – М.: ФиС, 2002.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2 / под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова.- М.: Изд. Центр Академия, 2004.
7. <http://www.minsport.gov.ru/>
8. <http://www.altaisport.ru/>
9. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
10. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
11. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
12. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.