

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
от « 31 » августа 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Р.Р.Хасаншин

Приказ № 92 от 31.08.2023

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

Срок реализации 3 года

Пояснительная записка.

Программа «Баскетбол в школе», составлена для МБОУ «Поручиковская ООШ» разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, методической литературы по физической культуре. В данной программе представлен авторский вариант спортивно – оздоровительного направления внеурочной деятельности по реализации требований ФГОС.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно- спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих учителя физической культуры. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы «Баскетбол » в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 9-12 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе « Баскетбол» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким- либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья обучающихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявление перспективных детей и подростков для участия в соревнованиях в составе сборной команды города

Участники программы: участниками программы являются дети (мальчики) 9-12 лет, обучающиеся по программе трёхгодичного цикла в спортивно-оздоровительных группах (СОГ):

СОГ-1 - 1-й год 9-10 лет;

СОГ-2 - 2-й год 10-11 лет;

СОГ-3 - 3-й год 11-12 лет.

Набор обучающихся в группы для обучения по программе «Баскетбол», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-15 человек.

По окончании учебного года учащиеся переходят на следующий год обучения и по итогам третьего года, наиболее успешные и одарённые дети имеют возможность перехода в спортивные школы для дальнейшего обучения.

Срок реализации программы - 3 года. Общее количество часов - 388,8 (по 129,6 часа в год)

Особенности содержания программы:

Авторская программа «Баскетбол» содержит ряд отличительных особенностей:

- обучение по программе начинается с 9 лет;
- сокращен срок обучения по программе до 3-х лет;
- оптимизирован возрастной диапазон по годам обучения;
- сокращена содержательная часть программы;
- уменьшен объем материала содержательной части программы для детей всех возрастов спортивно-оздоровительных групп (СОГ);
- изменено распределение количества часов по разделам программы в учебном плане;
- в связи с выше перечисленными изменениями, в программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.
- программа секции дополнительного образования «Баскетбол» не дублирует соответствующий раздел образовательной программы по предмету «Физическая культура»

Основные направления работы по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Техническая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Игровая и соревновательная практика
7. Инструкторская практика
8. Контрольные испытания

По каждому практическому разделу программы обучающиеся получают теоретические сведения, что отражено в учебном плане.

Количественный состав групп на всех этапах подготовки 10-15 человек.

Основными формами учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,

- педагогическое тестирование.

Основные методы работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Особенностью организации обучения от года к году является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы педагогического контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение предметных умений и навыков: тестирование, наблюдения.

Сравнительные таблицы для определения уровня физической подготовленности и степени освоения программного материала, описание тестов и способы проведения диагностических процедур прилагаются в «Приложении» к программе.

Основные задачи обучения.

Задачи первого года обучения:

1. Приобретение основ теоретических знаний.
2. Укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Формирование стойкого интереса к занятиям.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
5. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
6. Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол.
7. Привитие навыков соревновательной деятельности.
8. Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива

Задачи второго года обучения:

1. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.
2. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.
3. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
4. Овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
8. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков

Задачи третьего года обучения:

1. Приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

2. Укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать правильному физическому развитию, повышать уровень общей физической подготовки.
3. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
4. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
5. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
6. Совершенствование тактики командных действий.
7. Приобщение к соревновательной деятельности на уровне района.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными баскетбольными средствами.

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид программного материала		Количество часов		
		Спортивная группа (год обучения)		
		1 год	2 год	3 год
1.	Теоретическая подготовка	В процессе занятий		
2.	Общая физическая подготовка	18	18	18
3.	Специальная физическая подготовка	16,8	16,8	16,8
4.	Техническая подготовка	52,8	52,8	52,8
5.	Тактическая подготовка	15,6	15,6	15,6
6.	Игровая, соревновательная подготовка	14,4	14,4	14,4
7.	Контрольные испытания	12	12	12
	Количество учебных часов в неделю	3,6	3,6	3,6
	ИТОГО ЧАСОВ	129,6	129,6	129,6
	ИТОГО ЧАСОВ за 3 года	388,8		

Раздел I.”Теоретическая часть.

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, продолжительностью 10-15 минут, Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Темы теоретической подготовки по годам обучения

“Физическая культура и спорт в России” Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодого поколения.

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

“Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена” Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. 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.

“Гигиенические требования к занимающимся спортом” Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. 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. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиени-

ческие требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

“Влияние физических упражнений на организм спортсмена” Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

“Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте” Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

“Общая характеристика спортивной подготовки”. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика,

индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

“Планирование и контроль спортивной подготовки”. Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития.

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

“Основы техники игры и техническая подготовка”. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических

приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

“Спортивные соревнования”. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Раздел II. Общая физическая подготовка

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, расчет 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, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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 лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса:

подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со гантелями: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м

со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной

плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый

спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения

общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при спусках 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 перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской предметов одновременно (двух, трёх баскетбольных, мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в бадминтон.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800. Кросс на дистанции до 1 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 10 мин до 30 мин. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 2 до 4 км без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол).

Раздел III. Техническая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 30 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и

в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «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 положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, 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.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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 вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается у стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м.

Раздел IV. 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, 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 систему.

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 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 так же 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.

Особенности организации обучения в группах

СОГ -1

В работе с учащимися (9-10 лет) учитывается ранее полученный опыт, т.е. то, что ученики с богатым двигательным опытом способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт не велик, осваивают действия

долго, и, как правило, по частям. Нужно научить игроков, управлять своими движениями, дозируя величину, направление и длительность усилий.

В разделе общефизической подготовки акцент делается на развитие скоростно-силовых качеств и сложной координации.

В освоении технико-тактических действий, предпочтение отдаётся обучению индивидуальным и групповым действиям.

Важно научить воспитанников выделять в двигательном действии закономерности решения задач и уверенно решать их в стандартных условиях.

На данном этапе происходит ознакомление с основными игровыми ролями (защитник, нападающий, центровой).

СОГ -2

В работе с возрастом 10-11 лет в разделе общефизической подготовки больше внимания уделяется развитию силы и выносливости. Происходит совершенствование индивидуальных и групповых действий, изучаются основные командные действия в нападении и в защите. На этом этапе важно научить воспитанников ориентироваться в задании, решать двигательные задачи в вариативно - изменяющихся условиях, анализировать и конкретизировать свои действия. Осваиваются основы интегральной подготовки. Учащиеся приобретают соревновательные навыки.

СОГ -3

В возрасте 11-12 учащиеся обладают уже достаточно высоким уровнем физической подготовки. Владеют основами техники, умениями действовать индивидуально и в группе. На данном этапе рекомендуется уделять внимание

углублённой отработке технических приёмов, разнообразить условия их выполнения, использовать различные упражнения тактического характера, как в нападении, так и в защите. Необходимо воспитывать самостоятельность в мышлении и действии игроков, активнее использовать интегральную подготовку, делить игроков по игровым амплуа. Использование этих методических приёмов обеспечит успешное выступление команд учащихся на соревнованиях.

Раздел V. Игровая подготовка

Игровая подготовка включает учебные игры, спортивные игры (гандбол, футбол), эстафеты.

Научиться играть в баскетбол совсем не сложно. Для этого нужно всего лишь познакомиться с его правилами и уметь ловить и бросать мяч. Однако для этого, чтобы побеждать на соревнованиях одного этого уже недостаточно. Участие в спортивных соревнованиях предъявляет гораздо более высокие требования к занимающимся. Каждый из них должен не только владеть всеми приемами техники, тактики игры, но обладать высоким уровнем развития психических и физических качеств, способностью настойчиво бороться за победу, преодолевая столь же энергичные противодействия соперника. Поэтому тренировка баскетболистов должна носить комплексный характер и проводиться с помощью тех средств, которые лучше всего обеспечивают развитие необходимых качеств, приобретение специальных знаний, умений, навыков. В тренировочный процесс включаются игры с элементами баскетбола:

- игры для обучения и совершенствования ведения мяча;
- игры для обучения и совершенствования передач (ловли) мяча;
- игры для совершенствования бросков мяча в корзину;
- игры с применением более одного технического элемента баскетбола.

· Учебные игры:

Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного броска), предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные тренером технические и тактические приемы. Тренер следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили корзину, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его под щитом после отскока, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забросившая больше мячей.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забросит в корзину мяч, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки баскетболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.
2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после заброшенного в корзину их команды мяча. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч или ударять его в пол больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику рукой.

При шлифовке бросков со средних и дальних дистанций каждый мяч, заброшенный издали, оценивается в 4 очка. При репетировании борьбы за отскочивший мяч добивание мяча тоже оценивается 4 очками.

Кроме освоения учебной игры на практике, учащиеся 1-3 годов обучения приобретают следующие теоретические знания:

1. Учебная игра, как закрепление технических и тактических навыков.
2. Односторонняя и двухсторонняя игра;
3. Учебная игра 5х5;
4. Учебная игра с ограничениями;
5. Учебная игра с дополнительными условиями.
6. Спортивные игры:

Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (футбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты.

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Теоретические знания по теме спортивные игры и эстафеты.

1. Основные сведения о спортивных играх и эстафетах.
2. Спортивная игра, как средство освоения игры в баскетбол.
3. Эстафеты, как развитие ловкости и быстроты.
4. Согласованность коллективных действий в играх и эстафетах.

Восстановительные мероприятия – вне сетки часов

Проведение «стретчинга» – система упражнений, способствующая повышению эластичности мышц; упражнений на расслабление; упражнений на гибкость; проведение аутотренингов; приём витаминов; посещение саун, бани, джакузи; принятие душа; проведение восстановительного массажа.

Текущие и контрольные испытания.

Выполнение контрольных нормативов.

- 0 срез (аттестация на начало учебного года;
- выполнение контрольных нормативов по технике игры в баскетбол;
- аттестация на конец учебного года.

При подготовке баскетболистов по программе «Баскетбол» предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, по учебным играм по баскетболу.

2. Товарищеские встречи и турниры (уровень района).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ по годам обучения:

СОГ- 1

К концу учебного года обучающихся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и футбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6. Применяют в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
9. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
10. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
11. Повышается уровень функциональной подготовки.

СОГ- 2

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой ведения мяча, обводку соперника, изменение направления и ритм движения.
5. Знают основные правила игры в футбол.
6. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют групповые комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Приобретают практику судейства игр.
12. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
13. У учащихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

СОГ- 3

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
 2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).
 3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.
 4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.
 5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.
 6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.
 7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
 8. Осваивают систему личной и зонной защиты.
 9. Владеют навыками коллективной игры.
 10. Осуществляют практику судейства соревнований.
 11. Участвуют в товарищеских встречах, районных соревнованиях
- У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе « Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов (11-16 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- брасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4) (защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение

· КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении всей работы педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и

зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Материально – техническое обеспечение:

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных праздников НБА (Запад- Восток), новейшие методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- баскетбольные щиты с кольцами - 6 шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- стойки баскетбольные - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч футбольный - 1 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.

Тематическое планирование

«Баскетбол» - мальчики (1год обучения)

СОГ-1 2019-2020 уч.год

№,дата	Раздел программы	Количество часов
1	Техника безопасности. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1.2ч
2	Проверка уровня физической подготовленности.	1.2ч
3	Проверка уровня физической подготовленности.	1.2ч
4	Бег, ОРУ. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Круговая тренировка.	1.2ч
5	Развитие скоростно – силовых способностей. Обучение ловли и передач мяча. Игра: «Мяч капитану»	1.2ч
6	Базовые упражнения с мячом. Обучение ведению мяча. Игра: «Космонавты»	1.2ч
7	Передвижения в различных стойках .Овладение	1.2ч

	техникой бросков мяча.	
8	Передвижения в различных стойках .Обучение ловли и передач мяча на месте и в движении.	1.2ч
9	Передвижения в различных стойках .Обучение ловли и передач мяча на месте и в движении. Игра : «Гонка мячей».	1.2ч
10	Развитие скоростно – силовых способностей. Техника бросков мяча.Игра: «Мяч капитану»	1.2ч
11	Ведение мяча на месте и в движении	1.2ч
12	Ведение мяча на месте и в движении	1.2ч
13	Развитие силовых способностей. Игра : «Вышибалы»	1.2ч
14	Развитие выносливости. Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
15	Ведение мяча на месте и в движении. Игра: «Пионербл»	1.2ч
16	Ведение мяча на месте и в движении.Передачи мяча на месте и в движении. Игра: «Мяч капитану»	1.2ч
17	Упражнения для развития быстроты движения баскетболиста	1.2ч
18	Упражнения для развития ловкости .Игра: «Мяч капитану»	1.2ч
19	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.	1.2ч
20	Ловля и передача мяча разными способами,Игра	1.2ч
21	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.Игра.	1.2ч
22	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом. Игра "Саки с ведением мяча"	1.2ч
23	Броски мяча (различные способы). Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
24	Круговая тренировка.	1.2ч
25	Имитация защитных действий.Броски в кольцо.	1.2ч
26	Имитация защитных действий.Броски в кольцо	1.2ч

27	Учебно-тренировочная игра(по упрощённым правилам). Освоение тактики игры.	1.2ч
28	Тактические действия в игре б/б.	1.2ч
29	Броски в кольцо (различные способы). Техника бросков мяча.	1.2ч
30	Защитные действия при опеке игрока с мячом.Игра	1.2ч
31	Защитные действия при опеке игрока с мячом.Игра.	1.2ч
32	Игра : 2х2,3х3,4х4.	1.2ч
33	Учебно-тренировочная игра(по упрощённым правилам). Освоение тактики игры.	1.2ч
34	Имитация защитных действий.	1.2ч
35	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1.2ч
36	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1.2ч
37	Перехват ,выбивание, вырывание мяча.	1.2ч
38	Борьба за мяч после отскока от щита. Игра : 2х2,3х3,4х4.	1.2ч
39	Учебно-тренировочная игра(по упрощённым правилам). Освоение тактики игры.	1.2ч
40	Варианты бросков мяча в корзину. Техника бросков мяча.	1.2ч
41	Ловля и передача мяча разными способами,Игра	
42	ОФП. ОРУ с весом собственного тела, с партнером, с предметами.	1.2ч
43	Командные действия в нападении.	1.2ч
44	Учебно-тренировочная игра(по упрощённым правилам). Освоение тактики игры.	1.2ч
45	Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	1.2ч
46	Развитие выносливости. Игра : 2х2,3х3,4х4.	1.2ч
47	Теория. Краткий обзор развития баскетбола. Контроль физических нагрузок. Основы ЗОЖ. Броски в кольцо.	1.2ч

48	Закрепление техники владения мячом.	1.2ч
49	Закрепление техники ведения мяча.	1.2ч
50	Развитие скоростно – силовых способностей.	1.2ч
51	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1.2ч
52	Развитие силовых способностей.	1.2ч
53.	Овладение техникой бросков.	1.2ч
54	Тактика свободного нападения.	1.2ч
55	Позиционное нападение.	1.2ч
56	Освоение тактики игры.	1.2ч
57	Освоение тактики игры.	1.2ч
58.	Освоение тактики игры.	1.2ч
59	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1.2ч
60	Круговая тренировка.	1.2ч
61	Развитие скоростно – силовых способностей.	1.2ч
62	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции.	1.2ч
63	Закрепление техники владения мячом.	1.2ч
66	Закрепление техники ведения мяча.	1.2ч
65	Полоса препятствий.	1.2ч
66	Ведение мяча на месте и в движении, передачи в движении.	1.2ч
67	Ведение мяча на месте и в движении	1.2ч
68	Ведение мяча на месте и в движении	1.2ч
69	Развитие силовых способностей. Игра : «Вышибалы»	1.2ч
70	Развитие выносливости. Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
71	Ведение мяча на месте и в движении. Игра: «Пионербл»	1.2ч
72	Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Игра: «Мяч капитану»	1.2ч

73	Упражнения для развития быстроты движения баскетболиста	1.2ч
74	Упражнения для развития ловкости .Игра: «Мяч капитану»	1.2ч
75	Ведение мяча на месте и в движении	1.2ч
76	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	1.2ч
77	Командные действия в нападении.	1.2ч
78	Подвижные игры. Эстафеты Развитие гибкости, координации.	1.2ч
79	Учебно-тренировочная игра(по упрощённым правилам). Освоение тактики игры.	1.2ч
80	Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	1.2ч
81	Развитие выносливости.	1.2ч
82	Командные действия в нападении.	1.2ч
83	Ловля и передача мяча разными способами,Игра	1.2ч
84	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.Игра.	1.2ч
85	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом. Игра "Саки с ведением мяча"	1.2ч
86	Броски мяча (различные способы). Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
87	Ловля мяча различными способами	1.2ч
88	Обводка мяча с изменением высоты отскока.	1.2ч
89	Варианты бросков мяча в корзину.	1.2ч
90	Тактика нападения.	1.2ч
91	Тактика защиты	1.2ч
92	Техника перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча в корзину	1.2ч
93	Ведение мяча с изменением скорости направления. Вырывание, выбивание мяча. Варианты бросков мяча в корзину.	1.2ч

94	Техника нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами.	1.2ч
95	Техника нападения. Передвижения.	1.2ч
96	Техника нападения. Ведение мяча	1.2ч
97	Техника нападения. Индивидуальные действия.	1.2ч
98	Тактика нападения. Групповые действия.	1.2ч
99	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Командные действия в нападении.	1.2ч
100	Выход на мяч. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1.2ч
101	Стойки и передвижения игрока. Нападения прорывом	1.2ч
102	Проверка уровня физической подготовленности	1.2ч
103	Проверка уровня физической подготовленности	1.2ч
104	Броски в кольцо (различные способы). Техника бросков мяча. Игра : 5х5.	1.2ч
105	Броски в кольцо (различные способы). Техника бросков мяча. Игра : 4х4,5х5.	1.2ч
106	Полоса препятствий.	1.2ч
107	Игры, эстафеты	1.2ч
108	Теория. Краткий обзор развития баскетбола. Видео просмотр игр НБА.Подведение итогов года. Игры, эстафеты.	1.2ч
	Всего часов:	129,6

Тематическое планирование
«Баскетбол» - мальчики(2 год обучения)

СОГ-2

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1.2ч

2.	Проверка уровня физической подготовленности.	1.2ч
3.	Круговая тренировка	1.2ч
4.	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1.2ч
5.	Развитие скоростно – силовых способностей. Освоение ловли и передач мяча.	1.2ч
6.	Круговая тренировка	1.2ч
7.	<i>Теория: Физическая культура и спорт в РФ.</i> Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
8.	Закрепление ловли и передач мяча	1.2ч
9.	Учебно-тренировочная игра	1.2ч
10.	Учебно-тренировочная игра	1.2ч
11.	Развитие скоростно – силовых способностей. Техника бросков мяча	1.2ч
12.	Развитие силовых способностей. Освоение индивидуальной техники защиты.	1.2ч
13.	Развитие выносливости. Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
14.	Развитие силовых способностей. Освоение тактики игры.	1.2ч
15.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1.2ч
16.	Перехват мяча.	1.2ч
17.	Борьба за мяч после отскока от щита	1.2ч
18.	Быстрый прорыв	1.2ч
19.	Командные действия в защите	1.2ч
20.	Командные действия в нападении	1.2ч
21.	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом.	1.2ч
22.	<i>Теория: Баскетбол в РФ.</i> Броски мяча (различные способы). Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
23.	Круговая тренировка	1.2ч
24.	Товарищеская игра	1.2ч
25.	Имитация защитных действий	1.2ч

26.	Освоение тактики игры .	1.2ч
27.	Учебно-тренировочная игра.	1.2ч
28.	Товарищеская игра.	1.2ч
29.	Товарищеская игра.	1.2ч
30.	Товарищеская игра.	1.2ч
31.	Товарищеская игра.	1.2ч
32.	Товарищеская игра.	1.2ч
33.	<i>Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Имитация защитных действий.	1.2ч
34.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1.2ч
35.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1.2ч
36.	Перехват мяча.	1.2ч
37.	Борьба за мяч после отскока от щита	1.2ч
38.	Быстрый прорыв	1.2ч
39.	Командные действия в защите	1.2ч
40.	Командные действия в нападении	1.2ч
41.	<i>Теория: Физиологические основы спортивной тренировки.</i> ОФП. ОРУ с весом собственного тела, с партнером, с предметами	1.2ч
42.	ОРУ на снарядах	1.2ч
43.	Подвижные игры. Эстафеты	1.2ч
44.	Развитие гибкости, координации.	1.2ч

44.	Полоса препятствий	1.2ч
45.	Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	1.2ч
46.	Развитие выносливости.	1.2ч
47.	<i>Теория: Краткий обзор развития баскетбола. Основы техники и тактики баскетбола</i> Броски в кольцо.	1.2ч
48.	Закрепление техники владения мячом.	1.2ч
49.	Закрепление техники ведения мяча.	1.2ч
50.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1.2ч
51.	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1.2ч
52.	Развитие силовых способностей.	1.2ч
53.	Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
54.	Закрепление ловли и передач мяча	1.2ч
55.	Учебно-тренировочная игра	1.2ч
56.	Тактика свободного нападения	1.2ч
57.	Позиционное нападение	1.2ч
58.	Позиционное нападение	1.2ч
59.	Освоение тактики игры	1.2ч
60.	Круговая тренировка.	1.2ч
61.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1.2ч
62.	Развитие выносливости. Кроссовый бег	1.2ч
63.	Полоса препятствий.	1.2ч
64.	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	1.2ч
65.	Имитация защитных действий.	1.2ч
66.	Развитие гибкости, координации. Броски	1.2ч
67.	Полоса препятствий	1.2ч

68..	Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	1.2ч
69.	Развитие выносливости.	1.2ч
70.	Игра : 2х2,3х3,4х4.	1.2ч
71.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1.2ч
72.	Перехват мяча.	1.2ч
73.	Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
74.	Закрепление ловли и передач мяча	1.2ч
75.	Учебно-тренировочная игра	1.2ч
76.	Упражнения для развития быстроты движения баскетболиста	1.2ч
77.	Упражнения для развития специальной выносливости.	1.2ч
78.	Упражнения для развития ловкости	1.2ч
79.	Ловля и передача мяча разными способами.	1.2ч
80.	Перехват ,выбивание, вырывание мяча.	1.2ч
82.	Подвижные игры. Эстафеты Развитие гибкости, координации.	1.2ч
83.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1.2ч
84.	Быстрый прорыв.Командные действия в защите.	1.2ч
85.	Быстрый прорыв.Командные действия в нападении.	1.2ч
86.	Освоение тактики игры.	1.2ч
87.	Освоение тактики игры.	1.2ч
88.	Освоение тактики игры.	1.2ч
89.	Освоение тактики игры.	1.2ч

90.	<i>Теория. Правила игры в баскетбол. Видео просмотр игр.</i>	1.2ч
91.	Полоса препятствий.	1.2ч
92.	Овладение техникой бросков мяча.	1.2ч
93.	Закрепление ловли и передач мяча различными способами.	1.2ч
94.	Техника бросков мяча.	1.2ч
95.	Закрепление ловли и передач мяча различными способами.	1.2ч
96	Техника бросков мяча.	1.2ч
97	Имитация защитных действий.	1.2ч
98	Имитация защитных действий.	1.2ч
99	Перехват ,выбивание, вырывание мяча.	1.2ч
100	Учебно-тренировочная игра	1.2ч
101	Круговая тренировка	1.2ч
102	Проверка уровня физической подготовленности	1.2ч
103	Проверка уровня физической подготовленности	1.2ч
104	Проверка уровня физической подготовленности	1.2ч
105	Упражнения для развития ловкости	1.2ч
106	Эстафеты Развитие гибкости, координации.	1.2ч
107	Эстафеты Развитие гибкости, координации.	1.2ч
108	Игры ,эстафеты.	1.2ч
	Всего часов:	129,6

Тематическое планирование
«Баскетбол» -мальчики (3 год обучения)
СОГ-3

№	Раздел программы	Количество часов
1.	Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1,2ч
2	Проверка уровня физической подготовленности.	1,2ч
3	Круговая тренировка	1,2ч
4	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1,2ч
5	Развитие скоростно – силовых способностей. Освоение ловли и передач мяча.	1,2ч
6	Круговая тренировка	1,2ч
7	<i>Теория: Физическая культура и спорт в РФ.</i> Овладение техникой бросков мяча.	1,2ч
8	Закрепление ловли и передач мяча	1,2ч
9	Учебно-тренировочная игра	1,2ч
10	Учебно-тренировочная игра	1,2ч
11	Развитие скоростно – силовых способностей. Техника бросков мяча	1,2ч
12	Развитие силовых способностей. Освоение индивидуальной техники защиты.	1,2ч
13	Развитие выносливости. Овладение техникой бросков мяча.	1,2ч
14	Развитие силовых способностей. Освоение тактики игры.	1,2ч
15	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1,2ч
16	Перехват мяча.	1,2ч
17	Борьба за мяч после отскока от щита	1,2ч
18	Быстрый прорыв	1,2ч
19	Командные действия в защите	1,2ч
20	Командные действия в нападении	1,2ч
21	Ведение мяча. Индивидуальная работа с мячом.	1,2ч

22	<i>Теория: Баскетбол в РФ.</i> Броски мяча (различные способы). Овладение техникой бросков мяча.	1,2ч
23	Круговая тренировка	1,2ч
24	Товарищеская игра	1,2ч
25	Имитация защитных действий	1,2ч
26	Освоение тактики игры .	1,2ч
27	Учебно-тренировочная игра.	1,2ч
28	Товарищеская игра.	1,2ч
29	Товарищеская игра.	1,2ч
30	Товарищеская игра.	1,2ч
31	Товарищеская игра.	1,2ч
32	Товарищеская игра.	1,2ч
33	<i>Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Имитация защитных действий.	1,2ч
34	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1,2ч
35	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1,2ч
36	Перехват мяча.	
37	Борьба за мяч после отскока от щита	1,2ч
38	Быстрый прорыв	1,2ч
39	Командные действия в защите	1,2ч
40	Командные действия в нападении	1,2ч

41	Теория: Физиологические основы спортивной тренировки. ОФП. ОРУ с весом собственного тела, с партнером, с предметами	1,2ч
42	ОРУ на снарядах	1,2ч
43	Подвижные игры. Эстафеты	1,2ч
44	Развитие гибкости, координации.	1,2ч
45	Полоса препятствий	1,2ч
46	Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	1,2ч
47	Развитие выносливости.	1,2ч
48	Теория: Краткий обзор развития баскетбола. Основы техники и тактики баскетбола Броски в кольцо.	1,2ч
	Закрепление техники владения мячом.	1,2ч
49	Закрепление техники ведения мяча.	1,2ч
50	Развитие скоростно – силовых способностей.	1,2ч
51	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1,2ч
52	Развитие силовых способностей.	1,2ч
53	Овладение техникой бросков мяча.	1,2ч
54	Закрепление ловли и передач мяча	1,2ч
55	Учебно-тренировочная игра	1,2ч
56	Тактика свободного нападения	1,2ч
57	Позиционное нападение	1,2ч
58	Позиционное нападение	1,2ч
59	Освоение тактики игры	1,2ч
60	Круговая тренировка.	1,2ч
61	Развитие скоростно – силовых способностей.	1,2ч

62	Развитие выносливости. Кроссовый бег	1,2ч
63	Полоса препятствий.	1,2ч
64	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	1,2ч
65	Имитация защитных действий.	1,2ч
66	Развитие гибкости, координации. Броски	1,2ч
67	Полоса препятствий	1,2ч
68	Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с нее.	1,2ч
69	Развитие выносливости.	1,2ч
70	Игра : 2х2, 3х3, 4х4.	1,2ч
71	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1,2ч
72	Перехват мяча.	1,2ч
73	Овладение техникой бросков мяча.	1,2ч
74	Закрепление ловли и передач мяча	1,2ч
75	Учебно-тренировочная игра	1,2ч
76	Упражнения для развития быстроты движения баскетболиста	1,2ч
77	Упражнения для развития специальной выносливости.	1,2ч
78	Упражнения для развития ловкости	1,2ч
79	Ловля и передача мяча разными способами.	1,2ч
80	Перехват ,выбивание, вырывание мяча.	1,2ч
81	Подвижные игры. Эстафеты Развитие гибкости, координации.	1,2ч
82	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1,2ч
83	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	1,2ч
84	Быстрый прорыв. Командные действия в нападении.	1,2ч

85	Освоение тактики игры.	1,2ч
86	Освоение тактики игры.	1,2ч
87	Освоение тактики игры.	1,2ч
88	Освоение тактики игры.	1,2ч
89	<i>Теория. Правила игры в баскетбол. Видео просмотр игр.</i>	1,2ч
90	Полоса препятствий.	1,2ч
91	Овладение техникой бросков мяча.	1,2ч
92	Закрепление ловли и передач мяча различными способами.	1,2ч
93	Учебно-тренировочная игра	1,2ч
94	Техника бросков мяча.	1,2ч
95	Имитация защитных действий.	1,2ч
96	Перехват ,выбивание, вырывание мяча.	1,2ч
97	Учебно-тренировочная игра	1,2ч
98	Техника бросков мяча.	1,2ч
99	Имитация защитных действий.	1,2ч
100	Перехват ,выбивание, вырывание мяча.	1,2ч
101	Проверка уровня физической подготовленности	1,2ч
102	Проверка уровня физической подготовленности	1,2ч
103	Проверка уровня физической подготовленности	1,2ч
105	Проверка уровня физической подготовленности	1,2ч

106	Игры ,эстафеты.	1,2ч
107	Игры ,эстафеты.	1,2ч
108	Игры ,эстафеты.	1,2ч
	Всего часов:	129,6

Расписание занятий

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Баскетбол Исаева Н.В. (спортзал)				12.30-13.20	12.30-13-20	12.00-12.50

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

СОГ-1 группы «Баскетбол»

ТЕСТЫ	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Бег 30м.	5.6	5.9	7.0
60м.	11.1	11.8	12.0
200м.	40.0	45.0	55.0
1000м.	4.40	5.37	6.50
Челночный бег 4х9м.	10.9	12.2	12.7
Пресс за 1 мин.	43	35	27
Прыжок в длину с места	160	150	140
Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	105	100	95
Отжимание (раз)	29	16	8
Вис (сек.)	34	16	7
Подтягивание (раз)	6	4	2
Гибкость (см.)	10	6	3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОГ-2 группы «Баскетбол»

ТЕСТЫ	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Бег 30м.	5.4	5.8	6.8
60м.	10.4	10.8	11.3
300м.	1.00	1.10	1.30
1000м.	4.17	5.04	6.10
Челночный бег 4х9м.	10.5	11.2	11.7
Пресс за 30сек.	31	19	12
за 1мин.	45	40	28
Прыжок в длину с места	170	160	155
Прыжки ч/з скакалку за 1 мин.	115	110	105
Отжимание (раз)	31	17	9
Вис (сек.)	41	19	9
Подтягивание (раз)	7	5	2
Гибкость (см.)	12	7	4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СОГ-3 группы «Баскетбол»

ТЕСТЫ	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Бег 60м.	9.9	10.4	11.0
500м.	1.50	2.05	2.20
1000м	3.53	4.37	5.37
Челночный бег 4х9м.	10.2	10.7	11.5
Пресс за 1мин.	47	37	33
Прыжок в длину с места	195	175	160
Прыжки ч/з скакалку за 1мин.	125	120	115
Отжимание (раз)	36	19	10
Вис (сек.)	44	21	9
Подтягивание (раз)	8	5	3
Гибкость (см.)	14	8	4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ**СОГ-1 группы «Баскетбол»**

№ п/п	ТЕСТ-упражнение	Норматив
1.	Передвижения в защитной стойке (сек.)	10.0
2.	Скоростное ведение (сек.)	14.9
3.	Передача мяча (общее время)	14.0
4.	Броски с дистанции в течении 1 мин.(% бросков и очков)	30
5.	Штрафные броски	Техника броска

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ**СОГ-2 группы «Баскетбол»**

№ п/п	ТЕСТ-упражнение	Норматив
1.	Передвижения в защитной стойке (сек.)	9.0
2.	Скоростное ведение (сек.)	14.2
3.	Передача мяча (общее время)	13.8
4.	Броски с дистанции в течении 2 мин.(% бросков и очков)	40
5.	Штрафные броски из 10	5

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКЕ ИГРЫ – БАСКЕТБОЛ

СОГ-3 группы «Баскетбол»

№ п/п	ТЕСТ-упражнение	Норматив
1.	Передвижения в защитной стойке (сек.)	8.5
2.	Скоростное ведение (сек.)	13.9
3.	Передача мяча (общее время)	13.5
4.	Броски с дистанции в течении 2 мин.(% бросков и очков)	48
5.	Штрафные броски из 10	6

Список литературы

- 1.Нестеровский Д.И.: Баскетбол: Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2008
под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский:
Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008
- 2.Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2007
3. Специализированная-детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №8 по баскетболу “Рекомендации по игре в защите” - Методическое пособие г.Челябинск 2008
- 4.Специализированная-детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №8 по баскетболу ”Упражнения для совершенствования приёмов баскетбола”-Методическое пособие г.Челябинск 2007
- 5.Специализированная-детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №8 по баскетболу .”Совершенствование в специальной технике баскетбола:финты до и во время бросков в корзину”-Методическое пособие г.Челябинск 2006
- 6.Специализированная-детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №8 по баскетболу ”Упражнения для конструирования игровой деятельности”- Методическое пособие г.Челябинск 2004

