

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
имени Героя Советского Союза С.И. Гусева»

Принято на заседании
педагогического совета
от «27_» августа 2021г.
Протокол № 547

Директор МОУ «СОШ №1 им. С.И.Гусева»
В.А.Левчук
«27_» августа 2021г.



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

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Лебедев Александр Юрьевич
педагог дополнительного образования

г. Гусев, 2021г.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность

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 организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 3 летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучающихся в возрасте 11-17 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 3 года.

На полное освоение программы требуется 432 часа, включая индивидуальные консультации.

Форма обучения – очная, возможно использование дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Набор обучающихся в объединение – свободный, принимаются ребята не имеющие медицинских противопоказаний. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей программу. Принцип формирования групп: на усмотрение администрации образовательной организации. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год - 144 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 10-

минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Педагогическая целесообразность программы

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость состоит в том, что баскетбол, как командная игра способствует развитию у обучающихся многих ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Игра учит думать и принимать верное решение. Все движения в баскетболе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, метаниях, что способствует развитию силы, ловкости, выносливости, гибкости.

Игра вызывает качественные изменения в различных системах молодого организма. Прыжковые игровые действия укрепляют опорно-двигательную аппарат, разнообразные средства общей физической подготовки укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Постоянные упражнения с мячом способствуют улучшению периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Подвижные игры развивают реакцию на зрительные и слуховые сигналы. Необходимость многократного выполнения приемов, доведение их до автоматизма требует от обучающегося проявления выносливости, т.е. умения противостоять утомлению. В связи с этим важное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с заданной интенсивностью, несмотря на трудности.

Ведущие теоретические идеи

В научно-теоретической концепции деятельности, сформулированной ее основоположниками А.С. Выготским, и А. Н. Леонтьевым отмечается, что «деятельность»- понятие самое общее и имеет собирательное значение. «Реально же мы имеем дело с особенными деятельностями». Подобное понимание деятельности свидетельствует о ее многообразии, реализуемой как индивидами, так и конкретными командами. Говоря другими словами, в нашем случае, существенным моментом в процессе подготовки спортсменов в различных видах спорта является учет многообразия деятельностей. Следовательно, пользуясь понятием «деятельность, применительно к реализации программы подготовки спортсменов необходимо иметь в виду совокупность ее различных видов.

В теории и методике спортивных игр назрела необходимость реформирования всей системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, как не отвечающей современным требованиям. Возникает потребность в переориентации ее на новые концептуальные «рельсы», подвергая

переосмыслению фундаментальные основы, которые считались незыблемыми и на протяжении многих лет давали положительные результаты.

Ключевые понятия

Бег - это один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полета в процессе выполнения беговых шагов. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространенное физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. (Словарь спортивных терминов).

Баскетбóл (англ. *basket* «корзина» + *ball* «мяч») - спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в *корзину* (кольцо) соперника.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от паркета (10 футов). За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 м — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире^[1].

Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года (изобретатель игры Джеймс Нейсмит был там в качестве гостя). Регулярные чемпионаты мира по баскетболу среди мужчин проводятся с 1950 года, среди женщин — с 1953 года, а чемпионаты Европы — с 1935 года.

В Европе проводятся международные клубные соревнования по баскетболу: Евролига, Еврокубок, Кубок вызова ФИБА.

Наибольшего развития эта игра достигла в США: чемпионат Национальной баскетбольной ассоциации (НБА) более 50 лет является сильнейшим национальным клубным турниром в мире. Баскетбол считается национальным видом спорта в Литве.

В баскетболе стандартно имеются три позиции или, как их еще называют, амплуа:

- защитник;
- нападающий или форвард;
- центровый.

Если разбирать ситуацию более детально, то можно выделить пять категорий:

- разыгрывающий защитник;
- атакующий защитник;
- легкий нападающий;
- мощный или тяжелый форвард;
- центровый.

Все эти позиции не регулируются правилами баскетбола и носят формальный характер.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

Задачи:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.
- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.
- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Принципы, отбора содержания

Так как спортивная тренировка – это специфический педагогический процесс, принципы спортивной тренировки делятся на специфические и общепедагогические. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся: Согласно общей и специальной подготовки спортсмена, ОФП создает фундамент для достижения спортивного результата, а СФП способствует достижению высокого уровня необходимых спортсмену знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств.

Принцип направленности к высшим спортивным достижениям, узкой специализации и индивидуализация спортивной тренировки предполагает учет индивидуальных особенностей спортсмена, уровня его физической, технической и других видов подготовленности, необходимых для высоких достижений в спорте.

Принцип непрерывности тренировочного процесса обеспечивается систематическими и регулярными учебно-тренировочными занятиями, плановым чередованием нагрузки и отдыха.

Соблюдение *принципа постепенности* увеличения и применении максимальных нагрузок является обязательным условием роста спортивных результатов. В соответствии с этим требованием объем и интенсивность тренировочной работы необходимо увеличивать, как правило, без резких колебаний.

Помимо специфических принципов при проведении спортивной тренировки необходимо руководствоваться общепедагогическими принципами, к которым относятся: *принципы сознательности и активности; систематичности; доступности и индивидуализации; динамичности и постепенности.*

Принцип сознательности и активности предполагает углубленное изучение занимающимися теории и методики спортивной тренировки, осознанное отношение к тренировочному процессу, понимание цели и задач тренировочных занятий, рациональное применение средств и методов тренировки в каждом занятии, учет объема и интенсивности выполняемых танцевальных движений и физических нагрузок, умение анализировать и оценивать итоги тренировочных занятий. Занятия должны быть не только сознательными, но и активными. Занимающиеся должны проявлять инициативу и творчество в планировании занятий.

Принцип систематичности требует непрерывности тренировочного процесса, рационального чередования физических нагрузок и отдыха в одном занятии, преемственности и последовательности тренировочных нагрузок от занятия к занятию. Необходимо, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на след, оставленный предыдущим занятием. Эпизодические занятия или занятия с большими перерывами, как правило, неэффективны и приводят к снижению достигнутого уровня тренированности.

Принцип доступности и индивидуализации обязывает планировать и включать в каждое тренировочное занятие физические упражнения, по своей сложности и интенсивности доступные для выполнения занимающимися. При определении содержания тренировочных занятий необходимо соблюдать правила: от простого переходить к сложному, от легкого – к трудному, от известного – к неизвестному, а также осуществлять строгий учет индивидуальных особенностей занимающихся: пол, возраст, уровень физической подготовленности, состояние здоровья и самочувствие, волевые качества, трудолюбие, темперамент, характер и т.п. Подбор упражнений, объем и интенсивность тренировочных нагрузок осуществляется в соответствии с силами и возможностями организма.

Принцип динамичности и постепенности определяет необходимость повышения требований к занимающимся, применения новых, более сложных физических упражнений, увеличения тренировочных нагрузок по объему и интенсивности. Переход к более высоким тренировочным нагрузкам должен проходить постепенно с учетом функциональных и индивидуальных возможностей. Постепенное повышение нагрузки характерно для каждого отдельного занятия, для недельного и годового цикла тренировки. Игнорирование принципа постепенности, ускоренная, форсированная подготовка не способствует достижению запланированных результатов и может нанести большой вред здоровью.

Основные формы и методы

Основной *формой* организации образовательного процесса является: групповые занятия комплексного характера:

- образовательные;

- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Используются различные методы обучения: словесные, наглядные и практические.

Планируемые результаты

Обучающиеся будут:

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в баскетбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для баскетболиста
- овладеют основами техники баскетбола;
- овладеют основами судейства в баскетболе;
- вести счет;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в баскетбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Механизм оценивания образовательных результатов

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1) Для оценки **техники ведения мяча** правой-левой рукой учитывается скорость движения, правильность смены рук.

2) Техничко-тактические **навыки передачи мяча** должны характеризоваться сочетанием точности и скорости полета мяча. Для их оценки на площадке выделяются сектор на расстоянии 1 м, 3 м, 5 м. передача выполняется на точность по 3 попытки в каждый сектор с места передачи.

3) Для **оценки навыка в броске мяча в кольцо после ведения**, используется непосредственно двигательное действие: ведение, шаги разбега, бросок.

1. Нормативы по технической подготовке для 1-го, 2-го и 3-го года обучения

№ п/п	Контрольные испытания	1 год	2 год	3 год
1.	Ведение мяча правой-левой рукой (расстояние 12 м) , с оббеганием препятствий	12 сек.	9 сек.	7 сек.
2.	Передачи мяча на месте.	3	2	3
3.	Передачи мяча в движении.	3	3	4
4.	Бросок мяча в кольцо после ведения.	4	6	6

2. Нормативы по общей физической подготовке:

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочерёдно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу),

оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4) Прыжок в высоту с места - описание выше.

Оценка уровня физических способностей и подготовленности баскетболистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,9 с)	Бег на 30 м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)

Формы подведения итогов реализации программы

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Учебный план

1 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	тестирование
2.	Общая физическая подготовка.	2	16	18	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	2	16	18	Сдача нормативов.
4.	Техническая подготовка.	2	34	36	Сдача нормативов.
5.	Тактическая подготовка.	2	14	16	Сдача нормативов.

6.	Интегральная подготовка.	2	8	10	Сдача нормативов.
7.	Учебные игры. Соревнования.	4	36	40	соревнования
8.	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	2	4	Сдача нормативов.
	Итого часов:	17	127	144	

Задачи первого года обучения

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике баскетбола.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
-

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 72 занятия)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. История развитие баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире. Правила игры в баскетбол. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков. Повторение упражнений за педагогом.

2,3,4	Общая физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.</p> <p>Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p> <p>Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p>
5,6,7	Общая физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Значение ОРУ перед началом тренировки.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.</p> <p>Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.</p>
8,9,10	Общая физическая подготовка.	<p><i>Практическая часть.</i> Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.</p>
11,12,13	Специальная физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.</p>
14,15,16	Специальная физическая подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.</p>

		<i>Практическая часть.</i> Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
17,18,19	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. <i>Практическая часть.</i> Развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками .
20,21,22, 23,24,25	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, <i>Практическая часть.</i> Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча двумя руками вперед (в опорном прыжке). Бросок мяча в движении.
26,27,28, 29,30,31	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Бросок мяча двумя руками. Ведение мяча мяча. Передача мяча в прыжке. Передача мяча двумя руками. Техника выполнения финтов. Игра 1x1.
32,33,34, 35,36,37	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Передача мяча сверху двумя руками вперед (в опорном прыжке). Техника владения мячом. Бросок мяча в кольцо после ведения . Игра в мини- баскетбол.
38,39,40, 41,42,43, 44,45	Тактическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во

		<p>время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.</p>
46,47,48	Интегральная подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Система тренировочных воздействий.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).</p>
49,50	Интегральная подготовка.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.</p>
51,52,53 54,55	Учебные игры.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Учебные игры. Участие в внутришкольных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.</p>
56,57,58, 59,60,61, 62,63,64	Соревнования.	<p><i>Практическая часть.</i> Участие во внутришкольных соревнованиях, товарищеских матчах.</p>
65,66,67 68,69,70	Соревнования.	<p><i>Практическая часть.</i> Участие в районных и городских соревнованиях.</p>
71,72	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<p><i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в баскетбол.</p> <p><i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в баскетбол. Ведение мяча правой – левой рукой. Бросок мяча в кольцо после ведения.</p>

Учебный план
2 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка.	2	20	22	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	2	16	18	Сдача нормативов.
4.	Техническая подготовка.	3	31	34	Сдача нормативов.
5.	Тактическая подготовка.	2	12	14	Сдача нормативов.
6.	Интегральная подготовка.	2	8	10	Сдача нормативов.
7.	Учебные игры. Соревнования.	4	36	40	соревнования
8.	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2	2	4	Сдача нормативов.
	Итого часов:	18	126	144	

Задачи второго года обучения

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

• пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 72 занятия)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. История развитие баскетбола. Закрепление изученного ранее. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков.
2,3,4,5	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
6,7,8,9	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.
10,11,12,	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и

		мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
13,14,15,	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.
16,17,18	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач. <i>Практическая часть.</i> Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с броском мяча. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
19,20,21	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ведения мяча. <i>Практическая часть.</i> Развития качеств, необходимых при выполнении броска. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками.
22,23,24, 25,26	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. <i>Практическая часть.</i> Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.
27,28,29, 30,31,32	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Прием мяча сверху двумя руками с падением и перекатом на спину. Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке). Ловля мяча после отскока от пола.

33,34,35, 36,37,38	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> в прыжке. Передача мяча двумя руками, ведение мяча с изменением направления движения.
39,40,41, 42,43,44, 45	Тактическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Рациональное использование приемов игры, метод организации соревновательной деятельности спортсменов для победы над соперником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
46,47,48	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Система тренировочных воздействий. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для решения задач различных видов подготовки. Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение).
49,50	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
51,52,53 54,55	Учебные игры.	<i>Теоретическая часть.</i> Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.
56,57,58, 59,60,61, 62,63,64	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.

65,66,67 68,69,70	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в районных и городских соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в баскетбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в баскетболе.

Учебный план
3 год обучения (36 недель, 2 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п Наименование разделов и тем		Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теори я	Практи ка	Всего	
1.	Вводное занятие.	1	1	2	Сдача нормативов.
2.	Общая физическая подготовка.	1	11	12	Сдача нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка.	1	15	16	Сдача нормативов.
4.	Техническая подготовка.	1	37	38	Сдача нормативов.
5.	Тактическая подготовка.	1	19	20	Сдача нормативов.
6.	Интегральная подготовка.	1	11	12	Сдача нормативов.
7.	Учебные игры. Соревнования.	4	36	40	соревнования
8.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	2	2	4	Сдача нормативов.
Итого часов:		12	132	144	

Задачи третьего года обучения

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, 72 занятия)

№ занятия	Название темы и раздела	Содержание занятия
1	Вводное занятие. Вводный контроль.	<i>Теоретическая часть.</i> Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. <i>Практическая часть.</i> Проверка знаний, умений и навыков.
2,3,4	Общая физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Значение ОРУ перед началом тренировки. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
5,6,7	Общая физическая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов,

		упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.
8,9, 10,11	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения, беговые упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.
12,13, 14,15	Специальная физическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении двигательных действий в баскетболе. <i>Практическая часть.</i> Прыжковые упражнения. Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх.
16,17,18,19 20,21,22,	Техническая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. <i>Практическая часть.</i> Стойка баскетболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема. Передача мяча сверху двумя руками вперед (в движении) бросок мяча в кольцо со средней дистанции.
23,24,25, 26,27,28	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Зонная защита в баскетболе. Персональная опека. Действия в защите (командное и индивидуально).

29,30.31, 32,33,34	Техническая подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Передача мяча двумя руками вверх-вперед (в прыжке). Бросок мяча в прыжке. Игра 3x3, 1x1.
35,36,37, 38,39	Тактическая подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. <i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
40,41,42, 43,44		<i>Практическая часть.</i> Обучение занимающихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратит внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.
45,46,47	Интегральная подготовка.	<i>Теоретическая часть.</i> Система тренировочных воздействий. Физическая, тактическая, техническая подготовка в игровой и соревновательной деятельности. <i>Практическая часть.</i> Упражнения для решения задач различных видов подготовки.
48,49,50	Интегральная подготовка.	<i>Практическая часть.</i> Упражнения на переключение с одних действий на другие, (нападение-защита, защита-нападение, нападение-защита-нападение). Учебные игры с заданием по технике и тактике игры. Игры с установками на игру.
51,52,53	Учебные игры.	<i>Теоретическая часть.</i> Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Положение о соревнованиях. Обязанности судей.

		Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. <i>Практическая часть.</i> Учебные игры. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.
54,55, 56,57,58, 59,60,61,	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах.
62,63,64 65,66,67 68,69,70	Соревнования.	<i>Практическая часть.</i> Участие в районных и городских соревнованиях.
71,72	Итоговое занятие. Итоговая аттестация.	<i>Теоретическая часть.</i> Знание правил игры в баскетбол. <i>Практическая часть.</i> Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по технике игры в баскетбол..

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Баскетбол»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов	432 часа
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2021-31.05.2024

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий.

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» художественной направленности обеспечивается за счёт:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;

- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или классный руководитель, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупнённых групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления к опыту практической работы.

Материально-технические условия

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал
спортивный инвентарь и оборудование:

1. Щит баскетбольный с кольцом
2. гимнастическая стенка
3. гимнастические скамейки
4. гимнастические маты
5. скакалки
6. мячи набивные
7. мячи баскетбольные № 5, № 6.
8. рулетка- 1

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

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

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Методическое обеспечение образовательной программы

Для реализации программы используются современные методы и формы занятий:

1. Словесные: рассказ, беседа, объяснение, работа с книгой, метод примера.
2. Наглядные: использование подлинных вещей; просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков, макетов.
3. Практические: тренировки, игры, соревнования.
4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость, предъявлять конкретные требования, разъяснять положительное в получении знаний).
5. Методы контроля:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по баскетболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

- эмоциональные: ситуации успеха, поощрение и порицание, познавательная игра, удовлетворение желания быть значимой личностью
- волевые: предъявление образовательных требований, формирование ответственного отношения к получению знаний.

Информационное обеспечение программы:

Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>

Департамент физической культуры и спорта города Москвы <http://sport.mos.ru>

Международный олимпийский комитет <http://olympic.org>

Международный портал <http://fsnews.ru/>

Олимпийский комитет России <http://.roc.ru/>

Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>

Отдел образования города Калининград <http://osdusshor.ru/>

<http://razvitoy.ru/> растём и развиваемся

<http://detivsporte.ru/> дети и спорт

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе» .

□ <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.

ЛИТЕРАТУРА

Нормативно-правовые документы:

1. Конвенция о правах ребенка, одобренная Генеральной Ассамблеей ООН 20.11 1989г.
2. Конституция РФ.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 31.07.2020г. №304-фз «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога дополнительного образования:

1. Белухин Д.А. Личностно ориентированная педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие.-М.: МПСИ, 2006.- 312с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одарённости.. – СПб.: Питер, 2012.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).
6. Колесов Д.В. Оценка (психология и прагматика оценки): Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 816с.
7. Колесов Д.В. Поведение: физиология, психология, этика: Учебное пособие/ Д.В.Колесов. – М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2006. – 696с.
8. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской федерации на период 2005 г. [Википедия].
9. Лубышева Л. И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л. И. Лубышева, А. И. Заглевская // Теория и практика физической культуры. 2013. № 3. С. 7-15. [Электронный ресурс].[http:// scienceforum.ru](http://scienceforum.ru)

10. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.- 131с.
11. Мрочко Л.В. Теория и практика массовой информации: учебное пособие Л.В.Мрочко.-М.: Флинта: МПСИ, 2006.- 240с.
12. 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.
13. Рубин В.С. Олимпийский и годовые циклы тренировки-М.: Советский спорт, 2009- 188с. <http://sovsportizdat.ru/>
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2008.-713с.: ил.- (Серия «Мастера психологии»).
14. Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 1980.-255 с.
15. М., «Физкультура и спорт», 1982г.
16. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.