

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №718»

РАССМОТРЕНО
Протокол методического совета
ГБОУ Школа №718
от «31» августа 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №718
О.Н. Коржова
«31» августа 2016г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

возраст обучающихся 9 – 12 лет
срок реализации – 3 года
Программа разработана в 2016 году

Автор – составитель:
Бичуринa Екатерина Геннадиевна
педагог дополнительного
образования

г. Москва
2016

Пояснительная записка

Баскетбол был изобретен в 1891г. преподавателем физического воспитания Спрингфилдского колледжа в штате Массачусетс США доктором Джеймсом Нейсмитом.

Созданный первоначально для оживления уроков по гимнастике, баскетбол постепенно превратился в спортивную игру со всеми присущими ей особенностями.

Баскетбол-одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. При этом баскетбол - командная игра. Игра команды в целом и ее составные части оцениваются по критериям активности, эффективности и устойчивости игровых действий.

Кроме того, баскетбол - одна из популярных и зрелищных игр. На динамику его развития неизбежно накладывают отпечаток зрительские симпатии, борьба общественных мнений, стимулирование различных игровых идей.

Направленность программы

Даная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Направлена на формирование навыков игры в баскетбол и на агитацию здорового образа жизни у молодежи.

Актуальность

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение подростками 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.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Педагогическая направленность

Обучающиеся могут выступать на соревнованиях городского, районного и областного уровня. Для юношей – это ещё и физическая подготовка к службе в армии. Реализация программы осуществляется таким образом, что каждый ребенок сможет проявить свои способности.

Цель

Целью программы является популяризация и развитие баскетбола в школе, укрепление здоровья юных баскетболистов, включение учащихся в состав команды школы по баскетболу на соревнованиях.

Задачи

1 год обучения:

- 1) обучающие - овладение основами игры в баскетбол;
- выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в секции
-Обучение основным приёмам техники и тактическим действиям игры в баскетбол
- 2) воспитательные- воспитание волевых качеств, коллективизма, формирование дружеских отношений внутри подросткового коллектива
- 3) развивающие – приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
обеспечить разностороннее физическое развитие, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость)
-закаливание организма детей.

2 год обучения:

- 1) - обучающие - дальнейшее освоение основ теоретических знаний.;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- овладение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
-овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
-овладение основами тактики командных действий
- 2) воспитательные - устойчивой привычки к систематическим занятиям;
-воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

-способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
3) развивающие - приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
-Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

3 год обучения:

1)обучающие - овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- обучение приёмам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
- обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии.
2) воспитательные - устойчивой привычки к систематическим занятиям;
-воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.
-способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
3) развивающие - воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной и соревновательной выносливости

Отличительная особенность

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-15 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 данной программе стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Психологические особенности

Возраст подростков 10-15 лет - это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Из психологического словаря: «Подростковый возраст-стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 10–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из

окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.

Для подростков характерна полярность психики:

Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,

Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,

Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;

Потребность в общении сменяется желанием уединиться;

Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;

Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;

Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Характерной чертой этого возраста является любознательность, пытливость ума, стремление к познанию и информации, подросток стремится овладеть как можно большим количеством знаний, но не обращая порой внимания, что знания надо систематизировать.

Психологическая подготовка юных спортсменов включает общую (круглогодичную) подготовку, психологическую подготовку к соревнованиям и управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе психологической подготовки у каждого игрока и команды в целом формируются специальные морально-психические качества:

- Устойчивый интерес к спорту;

- Дисциплинированность в соблюдении тренировочного режима;

- Чувство долга перед тренером и коллективом;

- Чувство ответственности за выполнение плана тренировки и выступления в соревнованиях;

- Трудолюбие и аккуратность.

В процессе управления нервно - психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после напряженных тренировок, соревновательных нагрузок.

- Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью:

- Словесных воздействий;

- В процессе отдыха;

- Переключение

- Рекреации и других средств.

Для этой цели используют также рациональные сочетания средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, аутотренинг. Средства и методы психологически - педагогических воздействий должны использоваться на всех этапах круглогодичной подготовки юных баскетболистов, постоянно повторяться и совершенствоваться.

Срок реализации программы

3 года

Этапы реализации:

1) подготовительный – общеподготовительные средства.

2) основной - переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста

- 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 объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

3) этап совершенствования – совершенствование тактики командных действий.

от года к году.

- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- повышение интенсивности занятий.
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне района, города.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на детей и подростков с 10 до 15 лет и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении трех лет занятий в системе дополнительного образования.

В группах занимается 10- 15 человек два раза в неделю по 2 часа.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы комплектуются с учетом общей физической подготовки и возраста занимающихся детей.

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие, кроме этого планируется участие в соревнованиях и других мероприятиях активного отдыха.

Основными формами учебного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- сдача контрольных нормативов.

Год обучения	Занятия		
	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Часов за год
1й год	2	2 часа	164
2й год	2	2 часа	164
3й год	2	2 часа	164

В каникулярное время обучающиеся занимаются 12 часов в неделю.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения

К концу учебного года обучающиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и мини-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. Участвуют во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.
10. Повышается уровень функциональной подготовки.

2 год обучения

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.
4. Знают основные правила игры в футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения, заслоны и отбор мяча
6. 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. Участвуют в соревнованиях на уровне района.
12. У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки, улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность, появляется мотивация к учебной деятельности.

3 год обучения

К концу учебного года обучающиеся:

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 соревнованиях на уровне района, города.
У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Содержание занятий 1-го года обучения (164 часа)

Раздел 1. Введение. Основы знаний.

Спортивные игры-как средство развлечения и отдыха, самопознания, физического и социального воспитания. Краткая характеристика спортивных игр, история возникновения. Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в спортивном зале, спортивной площадке, стадионе. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок на здоровье человека. Режим дня и питание.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении: подтягивание, круговые движения прямыми руками вперед и назад, вращение согнутыми руками, рывки руками, пружинистые наклоны, наклоны вправо и влево, круговые движения туловища, подтягивание согнутой ноги к груди, приседание на всей стопе, попеременные махи ногами, прыжки на месте с поворотом вправо и влево и т.п.

Раздел 2. Легкоатлетические упражнения.

Бег с изменением длины и частоты шага. Высокий старт, старт с опорой на одну руку. Бег 30 метров и 60 метров. Медленный бег до 2 километров. Прыжки с ноги на ногу, со скакалкой, с продвижением, в длину и в высоту, с разбега. Метание набивного мяча на дальность с места и с разбега в 2-3 шага, в вертикальную и горизонтальную.

Раздел 2. Специальные упражнения.

Упражнения на развитие ловкости.

Без мяча: кувырки вперед и назад из упора присев; серии кувырков; один вперед, один назад, кувырки через плечо; опорный прыжок через ноги врозь и согнув ноги через «козла»; передвижение прыжками между стойками (камнями, флажками).

С мячом: кувырки вперед и назад с мячом в руках; подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающий мяч; жонглирование мячом ногами, бедром; ведение мяча между деревьями (флажками, камнями и т.п.); ведение мяча меняя направление движения и т.п.

Упражнения на развитие гибкости.

Без мяча: круговые движения стопами в положение сед, ноги вверх, положение лежа на спине; ноги вверх круговые (восьмеркообразные) движения стоя в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед; в положении «мост» покачивание вперед – назад, выпрямляя и сгибая ноги; из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая их захватывая носки ног.

С мячом: захватывание стопами вытянутых ног с мяча с подниманием ног на 45, то же с последующим сгибанием-разгибанием стоп; доставание прыжке подвешенного к стойке мяча; поворот стоп наружу - внутрь, при этом носки ног прижимают к голням мячи; приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.

Упражнения на развитие быстроты.

Без мяча: повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 20 метров; челночный бег 2x10 метров, 4x5 метров, 4x10 метров, 2x15 метров; бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 секунд; различные ускорения на 20-30 метров; старты из различных положений; пробегание отрезков 20-30 метров с ходу и т.п.

С мячом: быстрое ведение по прямой на 10,20,30 метров; выполнение ударов по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться; жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения и по сигналу повернуться вперед и сделать быстрое ведение на 20 - 30 метров и т.д.

Упражнения на развития силы.

Упражнения для развития верхнего плечевого пояса: из различных исходных положений наклоны и повороты головы, круговые движения головой; сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа. Лазанье по канату с помощью ног. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед; перебрасывание набивного мяча с руки на руку; толчки набивного мяча одной рукой.

Упражнения для мышц туловища: из положение сидя сделать прямыми ногами «ножницы»; из положение вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги на максимальную высоту и медленно опустить; круговые движения туловища, стоя на коленях, руки вверх, то же с небольшими гантелями, прижав набивной мяч руками сзади к шее; наклоны туловища в стороны и повороты вправо и влево; в упоре лежа на согнутых руках, выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра коснулись земли.

Упражнения для развития мышц ног: бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе; бег по мягкому грунту; прыжки на прямых ногах, прыжки на одной ноге; приседание на правой и левой ноге поочередно; в приседе прыжки вперед, назад, в стороны и т.д.

Упражнения на выносливость.

Без мяча: бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-30 минут; игра в баскетбол, плавание и т.д.

С футбольным мячом: ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 метров; ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 метров; набрасывание мяча партнеру так чтоб он в прыжке ударом головой отправил мяч назад; встать на 6-7 метрах друг от

друга, продвигаться вперед на 60-70 метров передавая мяч друг другу; игра «Отбери мяч», « На пол поля в командах по 6 человек без вратарей» и т.д.

Упражнение на расслабление.

Встряхивание рук с опускание их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх; встряхивание ног, согнутые в коленных суставах, лежа на спине; встряхивание рук, отведенных в стороны; махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге; расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением в стороны; встряхивание ног, поднятых вверх в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками и т.п.

Раздел 6. Техника игры

Техника передвижений.

Бег обычный, бег приставными шагами. Бег по прямой с изменением направления. Прыжки вверх, вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней ногой стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения, обманных движений.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося или опускающего мяча – на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего на встречу мяча.

Ведение мяча.

Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а так же между стоек.

Обманные движения (финты).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующими уходом от соперника вправо или влево.

Раздел 7. Тактика спортивных игр.

Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение игроков в играх на малых площадях в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. Тоже для закрывания «соперника».

Групповые действия.

Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном; угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Раздел 8. Тестовые упражнения.

Тесты по ОФП.

Бег на 30, 60 метров, челночный бег 5х10 метров, прыжки в длину с места.

Итоговый контроль.

Участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план 2 год обучения

Задачи второго года обучения:

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культуры и спортом,
воспитание осмысленного отношения к ним как значимому проявлению человеческих способностей.
2. Развитие основных двигательных качеств.
3. Совершенствование техники и тактики спортивных игр.
4. Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности обучающихся.
5. Воспитание у детей высоких нравственных качеств.
6. Создание условий для полезного заполнения свободного времени.

Содержание занятий 2-го года обучения (168 часов)

Раздел 1. Техника безопасности. Культура общения.

Безопасные приемы выполнения физических упражнений и соблюдение мер безопасности. Обувь, одежда, погодные условия при занятиях на улице. Первая помощь при травмах. Основные правила закаливания. Влияние на организм вредных привычек.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Разнообразные общеразвивающие упражнения, направленные на работу всех групп мышц. Движения головой, руками, ногами, наклоны туловища, с гантелями до 3 кг, с скакалками, с гимнастическими палками.

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения.

Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Медленный бег до 2,5 км. Преодоление вертикальных препятствий с опорной и без, с приземлением на обе и одну ногу. Метание малых мячей в вертикальную цель и на дальность с 2-3 шагов разбега.

Раздел 4. Подвижные игры.

Игры с элементами; линейные эстафеты с этапом до 50 метров, «Встречная эстафета», эстафета по кругу и т.д.; игры с метанием и ведением мяча: «Попади в мяч», «Мяч ловцу», «Круговая лапта», «Перестрелка», «Охота на зайцев», «Кто быстрее», «за мячом противника» т.п.

Раздел 5. Специальная подготовка.

Упражнения на развитие ловкости.

Без мяча: прыжки через набивные мячи и другие препятствия; бег между препятствиями (стойками, флажками и т.п.); прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика и ловля теннисного мяча (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

С мячом: жонглирования мячом ногами, бедром, головой; подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед, встать и, после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направления движения; жонглирования теннисным мячом; прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием на высоте 30-40 см веревки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером и т.д.

Упражнения на развития гибкости.

Без мяча: в положения «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя сгибая ноги; из различных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад; во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180 градусов.

С мячом: сгибание и разгибание ног в коленных суставах зажатые между стопами (лежа на животе), при этом пятки касаются ягодиц; прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараться коснуться коленями груди; бросания голеними при прыжке вверх зажатого между стопами мяча в направлении через себя – вперед; борьба за опускающийся мяч в парах, мяч подбрасывается третьим партнером и т.д.

Упражнения на развитие быстроты.

Без мяча: бег с резкими остановками по сигналу партнера; беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках; бег спиной вперед, приставными шагами на скорость 10, 15 и 20 метров; быстрый бег на 10-15 метров с выполнением нескольких кувырков вперед; бег под уклон выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью; взбегание по ступенькам лестницы.

С мячом: медленное ведение мяча, по сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок, подхватив мяч продолжить медленное его ведение; один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону, его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель; вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстоянии 5-6 шагов в сторону.

Упражнения на развитие силы.

Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса: встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками и держа палку

на вытянутых руках, перетягивает друг друга, преодолевая сопротивления партнера; встать с партнером друг против друга, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением; перебрасывание набивного мяча из руки в руку; толчки набивного мяча одной рукой и т.д.

Упражнения для развития мышц туловища: встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево; прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево; встать с партнером спиной друг другу, руки вверх и взяться за руки, наклониться и вернуться в исходное положение; лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить и прогнуться 5-7 раз и т.д.

Упражнения на развитие мышц ног.

Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед; из основной стойки присесть поочередно то на одной ноге; в приседе прыжки вперед, назад, в стороны; встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед, повторить 6-8 раз; зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны; выполнить ногой броски набивного мяча.

Упражнения на развитие выносливости.

Без мяча: бег в чередовании с ходьбой: 100 метров- ходьба медленная, 300 метров- бег медленный, 100 метров – ходьба ускоренная, 300 метров – бег с средним темпе, 50 метров – резкое ускорение; участие в разнообразных подвижных играх.

С мячом: набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад, расстояние между партнерами 4-5 шагов, после 20-25 раз поменяться ролями; встать в 6-7 шагах от партнера, продвигать вперед на расстоянии 50-60 шагов, на ходу передовая друг другу мяч; игра « На все поле», в составах команд по 9 игроков, играют на стандартном поле два тайма – по 25 минут каждый.

Упражнения на расслабление.

Расслабленные движения рук скрестно вперед собой с отведением их в стороны, опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой; маховые движения расслабленной ногой вперед и назад; поворот туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад и т.д.

Раздел 6. Техника игры.

Техника передвижения.

Бег спиной вперед, бег скрестными шагами, бег дугами; прыжки: вверх – вправо и вверх – влево, толчком одной ногой с разбега: повороты переступанием и прыжком; остановки во время бега выпадов и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удары по мячу прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнения удара на точность: в ворота, партнеру. Удары по мячу ногой.

Ведения мяча.

Ведения мяча внешней и внутренней частью подъема, меняя направление движения, между двигающимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

Раздел 7. Тактика игры.

Индивидуальные действия с мячом.

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановка зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и с места направления соперников. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча.

Совершенствование умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

Групповые действия.

Точное и своевременное выполнения передач партнеру, на свободное место.

Раздел 8. Соревновательная деятельность.

Участие в соревнованиях и спортивных праздниках. Уточнение правил игры. Характер игровых действий. Особенности соревновательной борьбы. Психологическая подготовка к соревнованиям. Правила безопасного поведения во время игры. Контроль эмоционального состояния. Взаимодействие в команде, с соперниками, с судьями. Анализ тактических и технических ошибок.

Раздел 9. Контроль двигательной подготовленности.

ОФП.

Челночный бег 3x10 метров. Прыжки в длину с места. Бег на 30 метров с высокого старта. Поднимание туловища за 30 секунд. Преодоление 5 препятствий. Кросс 1000 метров.

Итоговый контроль: соревнования.

Учебно-тематический план 3 год обучения

Задачи третьего года обучения:

1. Совершенствование техники и тактики спортивных игр.
2. Развитие основных жизненно важных двигательных умений и навыков, применению их в различных по сложности условиях.
3. Укрепление здоровья, повышение работоспособности, совершенствование

физических и личностных качеств обучающихся, необходимых для овладения

техникой и тактикой спортивных игр.

5. Воспитание творческой инициативы и самостоятельности обучающихся.

6. Ориентировать обучающихся на здоровый образ жизни, умение противостоять негативным проявлениям современной деятельности..

Содержание занятий 3-го года обучения (168 часов)

Раздел 1. Техника безопасности. Культура общения.

Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями самостоятельно и во время подготовки к соревнованиям. Оказание первой медицинской помощи. Личная гигиена. Распорядок дня. Питание. Двигательный режим. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения.

Совершенствование выполнения ОРУ с предметами, используя набивные мячи до 3 кг, гантели до 5 кг, эспандеры, скакалки, тренажеры.

Раздел 3. Легкоатлетические упражнения.

Совершенствование бега на короткие дистанции (техника). Бег с ускорением до 20-30 метров. Челночный бег. Высокий старт группой. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега, в цель из положения лежа. Развития двигательных качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости.

Раздел 4. Спортивные игры.

Баскетбол.

Ведения мяча с изменением направления и скорости. Локка и передача мяча двумя мячами от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Передача мяча двумя руками при встречном беге в колоннах. Передача одной рукой от плеча. Броски мяча в корзину в движении. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения.

Ручной мяча.

Передвижения вперед, назад, влево, вправо. Остановка шагом. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча одной рукой. Броски мяча в цель правой и левой рукой. Отбор и выбивание мяча. Блокирование броска. Ловка катящегося мяча. Игра вратаря. Ведения мяча с низким отскоком. Двусторонняя игра.

Раздел 5. Специальная подготовка.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удару по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мячей на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемый двумя- тремя партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков 10-30 метров из различных исходных положений. Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10-20м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 3 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры.

Упражнения для специальной выносливости.

Переменный и повторный бег с мячом. Двухсторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногами с разбега.

Раздел 6. Техника спортивных игр.

Удары по мячу.

Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частями подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары на точность: в ноги партнеру, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары пяткой (назад) по катящему мячу. Резаные удары внутренней и внешней частями подъема по катящемуся вперед, навстречу и с боку мячу.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений.

Ведения мяч.

Ведения внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направления движения, между стоек и двигающихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорение. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Раздел 7. Тактика игры.

Тактические действия.

Тактические действия игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на спортивной площадке. Выполнение тактических действий на своем игровом месте в составе команды по избранной тактической схеме.

Раздел 8. Судейская практика.

Судейская практика в ходе учебных игр. Участие в организации и проведении занятий.

Раздел 9. Инструкторская практика.

Проведение разминки, показ выполнение технических приемов. Помощь педагогу при проведении занятий. Участие в подготовке и проведении соревнований.

Раздел 10. Контрольные игры и соревнования.

Соревнования по подвижным играм. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Раздел 11. Контроль двигательной подготовленности.

ОФП.

Челночный бег 5x10 метров, прыжки в длину с разбега, бег на 60 метров с высокого старта, подтягивание на перекладине.

Итоговый контроль.

Соревнования.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

Должны знать	Должны уметь
Первый год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры в баскетбол. - знать жесты судьи. -профилактика травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести мяч левой и правой рукой - выполнять передачи различными способами. - выполнять броски одной рукой от плеча. -выполнять остановку двумя шагами, повороты с мячом - освоить командные действия.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

Должны знать	Должны уметь
Первый год обучения	
<ul style="list-style-type: none"> - знать правила игры в баскетбол. - знать жесты судьи. -профилактика травматизма. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести мяч левой и правой рукой с переводом под ногами. - выполнять передачи различными способами. - выполнять броски одной рукой от плеча. -выполнять штрафные броски -выполнять остановку двумя шагами, повороты с мячом - освоить командные действия. -выполнять комбинацию в нападении

Форма проверки результатов освоения программы

Физическая подготовка

Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока в (см)		Бег 20 м (с)		Бег 300м	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
180	17	33	33	4.0	4.1	1.00	1.12

Техническая подготовка

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с) показания		Передача мяча (с) показания		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мал	дев	мал	дев.	дев	мал	дев.	мал	мал.	дев
10.0	10.2	16.9	17.1	16.0	16.4	30	30	35	35

Педагогический контроль.

В процессе педагогического контроля тренер стремится получить ответы на два вопроса:

- 1) как идут запланированные им изменения тренированности игроков;
- 2) чем объяснить изменения тренированности, особенно те, которые не были заинтересованные, например, снижение специальной выносливости, быстроты.

Получая информацию об этом, тренер может вносить коррективы в ходе учебно-тренировочного процесса.

Методическое обеспечение

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

Учебный материал данной программы учитывает особенности развития детей, их подвижность, эмоциональность, относительную быстроту восстановительных процессов (после допустимых нагрузок), и в то же время незначительность формирования органов и систем организма, недостаточность развития процессов торможения. Программа выдерживает принцип доступности и последовательности. В тренировочном процессе следует учитывать, что задания, с которыми воспитанники не справляются, вызывают не только психическую и двигательную усталость, но отвращение к занятиям физической культурой. Только посильная работа (двигательная активность) является необходимым условием нормального физического воспитания.

Педагогу необходимо помнить о том, что занятия с группами не должны носить ярко выраженной спортивной направленности, а отличаться образовательно-оздоровительным характером. Преподаватель должен уметь определять утомление и общее состояние занимающихся не только по данным врачебного контроля, но и руководствуясь наружными признаками: цветом лица, самочувствием и настроением детей.

По теоретическому разделу программы занятия проводятся форме бесед, лекций и специальных методических занятий по разбору техники

отдельных элементов игры, методики тренировки. Отдельные пояснения делаются в процессе практических занятий. Поощряется самостоятельное изучение детьми русских национальных игр, обычаев традиций.

Тренировочное занятие проводится по общепринятой структуре, состоящей из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. В подготовительной части занятий применяются общеразвивающие упражнения, направленные на разогрев мышечных групп рук, плечевого пояса, туловища, ног. Подготовительная часть занятия составляет от 15 до 25 минут. Содержание основной части занятия может быть различным. Подбор соответствующих средств и методика проведения зависит от периода тренировки, подготовленности обучающихся, условий и место проведения занятия. Продолжительность основной части занятия зависит от учебных задач и продолжается от 60 до 80 минут. При переходе заключительной части занятия следует помнить, что быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою оказывает вредное воздействие на состояния здоровья детей. Необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, применяя упражнения средней интенсивности. Продолжительность заключительной части занятий составляет от 10 до 15 минут.

Особое внимание следует уделять соблюдению правил по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса. Должны быть предусмотрены меры страховки и предупреждения несчастных случаев. Прежде всего, необходимо соблюдать установленные нормы и требования, предъявляемые к местам занятий, а так же организации и методике их проведения.

Кроме тренировочных занятий существует и другие формы образовательного процесса:

- Клубный день (встреча с интересными людьми, просмотр и обсуждение фильмов, видеоматериалов и т.д.).
- Профильный лагерь отдыха для детей (физические тренировки, игры, экскурсии и т.п.).
- Походы по знаменательным историческим местам.
- Участие в спортивных праздниках, соревнованиях и др.
- Совместные культурно-досуговые мероприятия.

Дидактическое обеспечение

Схемы, плакаты, планшеты, видеоролики, макетная доска с фломастером.

Учебно-тематическое планирование

1 четверть

№ занятия	Содержание материала	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение левой, правой рукой.	2 ч.
2	Стойки игрока, ведение мяча. Передачи мяча в парах. Профилактика травматизма.	2 ч.
3	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Передачи мяча в парах в движении.	2 ч.
4	Развитие прыгучести. Жесты судей. Правила игры баскетбол.	2 ч.
5	Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения.	2 ч.
6	Остановка двумя шагами. Правила двух ведений. Учебная игра 3х3.	2 ч.
7	Бросок мяча в прыжке. Ведение мяча змейкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	2 ч.
8	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Передвижения в защите. Передачи мяча.	2 ч.
9	Разновидности передач мяча в парах. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	2 ч.
10	Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Бросок мяча в движении. Учебная игра.	2 ч.
11	Правила двух ведений, пробежки. Эстафеты с ведением мяча.	2 ч.
12	Передача мяча одной рукой из-за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. Развитие	2 ч.

	координации. Челночный бег.	
13	Остановка двумя шагами. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения.	2 ч.
14	Жонглирование мячом. Действия защитника в обороне, в нападении. Тактика защиты.	2 ч.
15	Развитие скоростных качеств. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Эстафеты	2 ч.
16	Эстафеты с ведением мяча. Бросок в кольцо со средней дистанции. Жесты судей.	2 ч.
17	Штрафной бросок. Передачи мяча в тройках. Учебная игра 3х3.	2 ч.
18	Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча.	2 ч.

2 четверть

19	Инструктаж по т/б. Ведение мяча двумя мячами. Штрафной бросок. Жонглирование мячом.	2 ч.
20	Действия в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.	2 ч.
21	Упражнение «двоячка». Броски в кольцо со средней дистанции.	2 ч.
22	Правила соревнований. Передачи "восьмеркой". Учебная игра	2 ч.
23	Жонглирование с мячом. Подбор мяча. Штрафной бросок.	2ч.
24	Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Броски мяча в движении. П/и	2 ч.
25	Подбор мяча. Передачи в тройках. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	2 ч.
26	Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля.	2 ч.

	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	
27	Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости.	2 ч.
28	Остановка двумя шагами, повороты. Бросок мяча со средней дистанции.	2 ч.
29	Развитие прыгучести. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Футбол	2 ч.
30	Правила замены игроков. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	2 ч.
31	Передачи в тройках «восьмерка». Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	2 ч.
32	Развитие координации, ловкости. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	1,5 ч.
33	Разновидности передач мяча. Эстафеты.	2 ч.

3 четверть

34	Инструктаж по т/б. Остановка двумя шагами, повороты. Учебная игра 3х3.	2 ч.
35	Подбор мяча. Передачи в тройках. Взаимодействие двух игроков - "передай мяч - выходи".	2 ч.
36	Подбор мяча. Передачи в парах	2 ч.
37	Остановка двумя шагами. Ведение мяча. Жесты судей.	2 ч.
38	Упражнение «двоечка». Броски в кольцо со средней дистанции.	2 ч.
39	Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	2 ч.

40	Взаимодействие двух игроков -"передай мяч - выходи". Штрафные броски.	2 ч.
41	Подбор мяча, действия в защите. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1".	2 ч.
42	Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча.	2 ч.
43	Передачи в тройках, в парах. Броски со средней дистанции.	2 ч.
44	Быстрый отрыв. Длинная передача мяча. Футбол.	2 ч.
45	Взаимодействие трех игроков -"треугольник". Взаимодействие двух нападающих против одного защитника "2-1".	2 ч.
46	Развитие двигательных качеств. Футбол	2 ч.
47	Развитие координации. Учебная игра	2 ч.
48	Развитие ловкости. Метание м/м в цель	2 ч.
49	Быстрый отрыв. Длинная передача мяча.	2 ч.
50	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	2 ч.
51	Жонглирование мячом. Штрафные броски. Развитие прыгучести	2 ч.
52	Упражнение «двочка». Броски в кольцо со средней дистанции.	2 ч.
53	Подбор мяча. Передачи в тройках. Эстафеты.	2 ч.
54	Штрафные броски. Быстрый отрыв.	2 ч.

4 четверть

55	Инструктаж по т/б. Подбор мяча. Передачи в тройках.	2 ч.
56	Жонглирование мячом. Штрафные броски. Жесты судей.	2 ч.
57	Скоростно-силовые качества- контроль.	2 ч.
58	Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	2 ч.
59	Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом.	2 ч.
60	Передачи в тройках. Подбор мяча	2 ч.
61	Упражнение «двочка». Броски в кольцо со средней дистанции.	2ч.
62	Развитие ловкости. Тактические дей-я в защите.	2 ч.
63	Быстрый отрыв. Длинная передача мяча.	2 ч.
64	Штрафной бросок. Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.	2 ч.
65	Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2 ч.
66	Скоростно-силовые качества- контроль. Подвижные игры	2 ч.

67	Встречные передачи мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца.	2 ч.
68	Контроль физической подготовленности обучающихся. Футбол.	2 ч.
69	Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском.	2 ч.
70	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	2 ч.
71	ОФП. Подвижные игры на свежем воздухе.	2 ч.
72	Противодействия при бросках мяча в корзину. Футбол.	2 ч.

Итого: 72 ч.

Учебно-тематическое планирование на каникулы

№ занятия	Месяц	Содержание материала	Количество часов
1	ноябрь	Турнир по пионерболу.	2 ч.
2		Подготовка к окружным соревнованиям ШБЛ.	2 ч.
3	март-апрель	Развитие ловкости, координации.	2 ч.
4		Организация командных действий по принципу выхода на свободное место	2 ч.
5	Июнь июнь	Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами	2 ч.
6		Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий	2 ч.
7		Развитие двигательных качеств. Подвижные игры.	2 ч.
8		Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2 ч.
9		Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите	2 ч.
10		Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.	2 ч.
11		Развитие скоростно-силовых качеств.	2 ч.
12		Эстафеты. Подвижные игры на свежем воздухе.	2 ч.

Поурочный учебный план состоит из 72 занятий в учебное время и 12 занятий в каникулы, продолжительность занятий 2 часа.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 84 занятия по объективным причинам (болезни, соревнования или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Используемая литература

1. Баскетбол. Правила игры. Реги@н. Санкт-Петербург 2010 г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2012 г
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2010г. - 256 с.
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с:
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г.
7. Матвеев А.П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2005г
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
9. Нестеровский Д.И. Методическое пособие. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
10. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г.-62 с.
11. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005г.
12. Швапийко Л.Г. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
13. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р.
14. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
15. Коузи Б. «Баскетбол», Москва 2009г