

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железногорская средняя общеобразовательная школа № 2»

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области спорта «БАСКЕТБОЛ»
уровень: основное общее образование (5-9 классы)
срок реализации: 5 лет**

Составитель:
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории
Козлова Е.А.

Железногорск-Илимский
2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» (далее – Программа) предназначена для организации внеурочной деятельности по спортивной дисциплине, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Программа МОУ «Железногорская СОШ №2» разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол», утвержденной приказом Минспорта России 21 декабря 2022 г. № 1312, а также следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020

- №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

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.

Баскетбол – это коллективная спортивная игра, в которой соревнуются две команды по пять человек в каждой. Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество мячей в корзину противоположной команды. Для эт

ого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. За попадание мяча в корзину в процессе игры засчитывается два очка, а за попадание со штрафного броска – одно очко.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее – НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

Цель программы

является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол».

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии баскетбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности организации свободного времени

Место дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; выполнение индивидуальных домашних заданий; просмотр и анализ учебных фильмов, телетрансляций. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

Допускаются дистанционные формы работы в случае пропуска занятий обучающимся по болезни или неблагоприятной эпидемиологической ситуации:

- off-line консультации, которые проводятся педагогом в режиме электронной переписки;
- on-line консультации в режиме чата/видеочата в мессенджере или через связь по телефонной линии;

- рассылка электронных учебно-методических комплексов (ЭУМК) – теоретический материал (лекции), практические задания, инструкции, мастер-классы, рекомендации, вопросы для самоконтроля, справочники, словари, тесты и другие учебные материалы по темам учебного плана в электронной форме (текстовый документ, видео-, аудиофайл, презентация, ссылка на ресурс или образовательную площадку в сети Интернет, и другие цифровые ресурсы).

Программа рассчитана на **144 часа в год, (из них 26 часов теоретических и 118 часов практических занятий) 2 раза в неделю по 2 часа** и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «баскетбол» используется очная форма обучения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа состоит из осуществления в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме –

это тренировочные соревнования с соперниками и командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные, наглядные, практические.
Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:
метод упражнений;
игровой метод;
соревновательный;
метод круговой тренировки.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствиевозраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитана на 34 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса)

Годовой учебно-тренировочный план определяет объём учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки по годам обучения.

Объём самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Перед общей физической подготовкой баскетболистов стоят следующие задачи:

- Разностороннее физическое развитие спортсменов.
- Развитие физических качеств (силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости).
- Увеличение функциональных возможностей.
- Укрепления здоровья.
- Увеличение спортивной работоспособности.
- Стимулирование процессов восстановления.
- Расширение объема двигательных навыков.

Общая физическая подготовка баскетболиста должна быть направлена на высокоуровневое развитие всех основных физических качеств. Но не нужно ставить знак равенства между равномерным развитием всех физических качеств спортсмена и его разносторонним физическим развитием.

Разностороннее физическое развитие должно заключаться в пропорциональности развитию всех физических качеств, которые необходимы при игре в баскетбол. Большая часть упражнений, используемых с целью повышения общей физической подготовки, оказывают разностороннее воздействие на организм спортсмена, но в большей степени направлены на развитие того или иного качества. Так, к примеру, упражнения с большими отягощениями в большей степени направлены на развитие силы баскетболиста.

Длительный бег по пересеченной местности – на развитие выносливости. Ускорения на коротких отрезках – направлены на развитие скорости баскетболиста. Занятия этими упражнениями преимущественно оказывают воздействие на какого-то одного качества, и в меньшей степени способствуют развитию других физических качеств. В зависимости от преимущественной направленности физические упражнения для баскетболистов предназначаются для развития силы, выносливости, скорости, гибкости и ловкости.

В баскетболе все перечисленные физические качества тесно взаимосвязаны. Употребление целенаправленных упражнений дает возможность ликвидировать имеющиеся недостатки, имеющиеся в физическом развитии обучающихся.

В спортивной тренировке для развития физических качеств используются методы: «с ускорением», «до отказа», интервальный, максимальных усилий, равномерный, соревновательный и игровой.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в баскетбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально-физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в баскетбол. Занятия специальной физической подготовкой баскетболистов способствуют развитию специальных качеств спортсмена, быстрейшему и лучшему освоению и овладению отдельными техническими приемами, быстрому достижению спортивной формы. Средствами специальной физической подготовки в большей степени можно развить какое-то определенное качество, необходимое баскетболисту. К примеру: силу отдельных мышечных групп, быстроту движений, прыгучесть, скорость двигательной реакции, подвижность в суставах в необходимых направлениях и необходимой амплитудой и др.

Для этого чаще всего используются специальные упражнения, сходные по структуре и

характеру выполнения с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами. Наиболее эффективны специальные физические упражнения, направленные в большей степени на овладение отдельными техниками. Использование данных упражнений вместе с совершенствованием и изучением технических приемов попутно способствует развитию специальных физических качеств.

В специальную физическую подготовку баскетболистов входит изучение развития:

- специальной силы;
- специальной выносливости;
- специальной скорости;
- специальной гибкости;
- специальной ловкости;
- умения расслабляться.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они способствуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическим и упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет обучающимся раскрыть свои индивидуальные способности, а соревновательная деятельность прививает

участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении и интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – *техничко-тактическая подготовка*. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами *технической подготовки* являются:

- прочное освоение техникой нападения и защиты баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности техники; использование различной техники в сложных условиях соревновательной деятельности. Основными средствами решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа команды;

- сформировать умения эффективно использовать технику и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия);
- развивать способности к быстрой переключению в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «баскетбол». Материал раздела «*Теоретическая подготовка*» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан в взаимосвязи с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (познанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактики и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивные самонадеянность, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиологических

терапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (непротиворечащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включая продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. На

тренировочном этапе должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастом объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков восстановления при увеличении количества занятий в неделю.

Под восстановительными мероприятиями следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и заключительной частью занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широкий спектр воздействия на утомленный организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

Планируемые результаты

Требования к результатам прохождения освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «баскетбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «баскетбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

Оценка результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, несвязанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижениям соответствующего уровня спортивной квалификации. Примерные вопросы для мониторинга знаний теоретического материала программы представлены в приложении 1.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол»

Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого

года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы в высоких показателях соревновательной деятельности.

Для проверки результатов обучения проводится тестирование и прием контрольных нормативов по общефизической подготовке (ОФП) и специально-физической подготовке (СФП). Примерный перечень вопросов и ответов по тестированию теоретических знаний представлен в приложении 1.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «баскетбол» и представлены в таблицах

Нормативы общей физической и технической подготовки на этапе начальной подготовки по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «баскетбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не более	
			110	105	130	120
1.3.	Бег на 14 м	с	не более		не более	
			3,5	4,0	3,4	3,9
1.4.	Прыжок вверх с места с овзмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	16	22	18

Инструкция по выполнению нормативов при проведении промежуточной аттестации и аттестации по итогам освоения дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

Бег 14 м и 10 площадок. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по свистку тренера.

Прыжок в длину места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись обеими ногами, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в слух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой

5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Челночный бег 10 м (3х10 м). На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами. На стену вешается мерная лента. Испытуемый перед попытками стоя на 2х ногах поднимает руку вверх и отмечает высоту без прыжка. Махом двух рук с места выполняет прыжок вверх и отмечает высоту прыжка. Тренер рассчитывает высоту. Из 3х попыток записывается лучший результат.

Скоростное ведение 20 м бег выполняется с баскетбольным мячом и с высокогостарта. Секундомер запускается по свистку тренера. Соблюдать правило ведения мяча.

При приеме нормативов промежуточной аттестации возможны изменения или дополнения видов нормативов и при необходимости оценки дополнительных физических качеств на усмотрение тренера-преподавателя по согласованию с руководством учреждения можно принять другие нормативы комплекса ГТО («Готов к труду и обороне») согласно возрастной ступени.

Оценка уровня специально-физической и технической подготовки баскетболистов по данной программе осуществляется в конце учебного года. В ходе аттестации, обучающиеся демонстрируют уровень выполнения основных элементов баскетбола (индивидуально или в игре):

- основные элементы технической подготовки;
- техника броска;
- техника ведения мяча;
- техника передач мяча.

- Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, вид упражнений и представлен в таблицах

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы

спортивной подготовки по видам подготовки представлены

-

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
Общая физическая подготовка	<u>Беговые упражнения</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Легкий бег лицом и спиной (на центр разворота 180 градусов);2. Подъем бедра одной ноги (после центра увеличиваем скорость выполнения, руки работают как при обычном беге, упражнения выполняются на передней части стопы);3. Захлест голени одной ноги (после центра увеличиваем скорость выполнения, так же работаем на передней части стопы);4. Приставной шаг + «крест» (после центра смена упражнений, контролируем верхний плечевой пояс);5. Разноименные выпрыгивания;6. Защитные передвижения (после центра увеличиваем скорость, ноги несоединяем);

	<p><u>Динамический стретчинг</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Работа стопы, подъем носки (двигаемся медленно); 2. Работа стопы, шаг назад (двигаемся медленно, чувствуя небольшое натяжение ахилла); 3. Подъем бедра (руками подтягиваем ногу к корпусу, выполняем упражнение, сохраняя баланс); 4. Пятка к голеностопу (бедро остается на месте, неводя в сторону колена); 5. Стопа к животу (руками подтягиваем стопу к корпусу); 6. Работа задней поверхностью бедра (передняя нога – прямая на пятке, задняя нога согнута на стопе); 7. Выпады с раскрытием корпуса (начало с подъема колена, сохраняя баланс. Разноименная рука на полу, другая вверх, взгляд вверх); 8. Выпады в сторону (начало с наклона к скрещенным ногам, плавный медленный наклон, пятка на полу, подъем без помощи рук);
--	--------------------------------------	---

		9. Выпады с наклоном (начало с поднятого бедра, наклон в обе стороны, подъем без помощи рук).
	<u>Скоростные упражнения</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 3 шага быстро, 3 шага медленно; 2. 3 шага быстро, 3 шага медленно спиной (при движении спиной смотрим через плечо); 3. Step + рывок + защитная стойка + рывок (при рывке колено выносим вперед); 4. Step боком + защитная стойка + рывок + защитная стойка (первый шаг выполняет одной ногой поход движения); 5. Рывок + защитная стойка + рывок (при передвижении в защитной стойке ноги несоединяем); 6. Рывок + бег трусцой + разворот (при развороте толчок с одной ноги и вынос бедра);
Специальная физическая подготовка	<u>Развитие гибкости</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развитие гибкости суставов, позвоночника; 2. Круговые движения конечностями, головой, тазом, коленями, голеностопом; 3. Махи руками, ногами с увеличенной амплитудой, выпады левой, правой ногами; 4. Максимальный наклон туловища вдоль ног; 5. Скручивания туловища влево, вправо; 6. Мостик; 7. Упражнения в парах, помощь партнера при развитии гибкости в плечевых, тазобедренных суставах; 8. На полу - шпагат; 9. Наклоны вперед, назад, влево, вправо.
	<u>Развитие ловкости</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд; 2. Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку; 3. Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны; 4. Падение назад в быстром вставании; 5. Падение вперед в быстром вставании; 6. Гимнастическое (колесо) влево и вправо; 7. Стойка на голове, вначале с опорой у стены;

		<p>8. Стойка на руках; 9. Ходьба на руках; 10. Прыжки на батуте с поворотом на 180-360° с падением на спину, на колени, на живот, с поворотами на 180 и 360°, сальто вперед и назад. После приземления - немедленно встать. Можно усложнить упражнение: в высшей точке прыжка игрок ловит мячи и отдает пас; 11. На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом; 12. Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов; 13. Бросок по кольцу с проносом мяча между ног во время двух шагов.</p>
	<p><u>Развитие силы</u></p>	<p>1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 2. Приседания, передвижения в полуприседе; 3. Удержание «планки»; 4. «Падение» вперед с энергичным отталкиванием от стенки; 5. Подтягивания на перекладине, поднимание ног в упоре на предплечьях; 6. Сдвинуться с места партнер в стойке, перетягивание партнера через линию; 7. Передвижение на руках в упоре с поддержкой ногой партнером; 8. Одновременное выпрыгивание с партнером вверх с отталкиванием плечами; 9. Вывести партнера из равновесия, стоя спиной друг к другу.</p>
	<p><u>Развитие скорости</u></p>	<p>1. Ведение одного-двух мячей; 2. Передача двух-трех мячей у стены на время – 30-40с; 3. Отбивание или ловля двух-трех теннисных мячей, стоя спиной к стене на расстоянии 2-3м; 4. Передачи у стены правой руки с одновременным ведением левой рукой; 5. Жонглирование двумя-тремя</p>

		<p>теннисными мячами одной и двумя руками;</p> <p>6. Два игрока, лежа на живот на расстоянии 2-3 м друг от друга, передают один-два мяча навремя – 30-40с. Проводится как соревнование между парами на количество передач;</p> <p>7. То же, что в предыдущем упражнении, но в положении сидя;</p> <p>8. Ведение трех мячей навремя - 30с;</p> <p>9. Дриблинг у стены на вытянутых руках двумя мячами навремя – 30-40с. Проводится как соревнование на количество ударов мяча;</p> <p>10. Отбивание, ловля и передача пяти-шести-семи мячей в высоком темпе навремя – до 30 с.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	<p><u>Тренировочный этап до трехлет</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дриблинг с сопротивлением и без, наместе и в движении; 2. Обыгрыш 1 на 1 из различных игровых позиций, в том числе ситуация не равноценного размена; 3. Завершение атак различными пособиями; 4. Работа ног, остановки при получении мяча и последриблинга; 5. Различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках; 6. Ловля и передача мяча с сопротивлением и без, применение определенного вида передачи в зависимости от ситуации; 7. Открывание для получения мяча с сопротивлением и без; 8. Подбор в нападении, блокировка игрока защиты при подборе; 9. Защита против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона; 10. Быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве; 11. Игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве; 12. Командная защита; 13. Личный прессинг; 14. Позиционно нападение;

	<u>Тренировочный этап выше трех лет</u> <u>m</u>	1. Дриблинга с сопротивлением и без, наместеи в движении; 2. Обыгрыша 1 на 1 из различных позиций, в том числе ситуация неравноценного размена;
--	---	--

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Завершения атаки различными способами; 4. Работы ног, остановок при получении мяча после dribblinga; 5. Различных взаимодействий в парах, тройках, пятерках; 6. Создания ситуаций для игры 1 на 1; 7. Ловли и передачи мяча с сопротивлением и без, применения определенного вида передачи в зависимости от ситуации; 8. Открывания для получения мяча с сопротивлением и без; 9. Подбора в нападении, блокировки игрока при подборе; 10. Защиты против игрока с мячом, игрока без мяча, заслона; 11. Быстрого отрыва и раннего нападения, защиты в быстром отрыве; 12. Игры в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве; 13. Позиционной командной защиты; 14. Личного прессинга; 15. Позиционного нападения; 16. Взаимодействия в пятерках в рамках специальных ситуаций (выбросы сбоковой и лицевой линий); 17. Различных видов зонного прессинга и зонной защиты.
Тактическая подготовка	<u>Тактика нападения и защиты</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Различные взаимодействия в парах, тройках, пятерках; 2. Быстрый отрыв и раннее нападение, защита в быстром отрыве; 3. Игра в нападении в большинстве и в защите в меньшинстве; 4. Командная защита; 5. Личный прессинг; 6. Позиционное нападение.

Психологическая подготовка	<u>Общая психологическая подготовка</u>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Воспитание высоко нравственной личности спортсмена; 2. Развитие процессов восприятия; 3. Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения переключения; 4. Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; 5. Развитие способности управлять своими эмоциями; 6. Развитие волевых качеств.
	<u>Психологическая подготовка как</u>	1. Осознание игроками задач на

	<u>конкретным соревнованиям (игре)</u>	<p>предстоящую игру;</p> <p>2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место, освещенность, температура и т.п.);</p> <p>3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка как действиям с учетом этих особенностей;</p> <p>4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;</p> <p>5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой;</p> <p>6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностей в выполнении поставленных задач предстоящей игре.</p>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.	
Инструкторская практика	<p>Формирование навыков инструктора в построении, отдаче рапорта, в проведении строевых и порядковых упражнений;</p> <p>овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</p>	

<p>Судейская практика</p>	<p>Судейская практика на тренировочном этапе спортивной подготовки баскетболиста заключается в четком понимании основных жестов полевых судей, судей-секретарей, в учении читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики. Также требуется от тренировочного года баскетболистов начинают привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на тренировочном этапе спортивной подготовки активно изучаются функциональные</p>	
---------------------------	---	--

	<p>обязанности каждого судьи-секретариата.</p> <p>Спорсменам предлагается принимать активное участие в судейских тренировочных играх на различных судейских позициях. На 4,5 тренировочных годах разрешено посещение судейских семинаров для получения официального разрешения судить основные соревнования и игры, как в качестве судьи в поле, так и судьи-секретариата.</p>	
<p>Медицинские, Медико-биологические мероприятия</p>	<p><u>Физиотерапевтические средства</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий); 2. Ванны: хвойные, жемчужные, с олевыми; 3. Бани; 4. Ультрафиолетовое облучение; 5. Аэризация, кислородотерапия; 6. Массаж, массаж растирками, с ароматом.
	<p><u>Гигиенические средства</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Водные процедуры закаливающего характера; 2. Душ, теплые ванны; 3. Прогулки на свежем воздухе; 4. Рациональные режимы дня и сна, питания; 5. Витаминизация; 6. Тренировки в благоприятное время суток.

	<p><u>Во избежание травм рекомендуется</u></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдать правила поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях и вне их. 2. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц. 3. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду. 4. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы. 5. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям. 6. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах. 7. Применять упражнения на расслабление и массаж. 8. Освоить упражнения на растягивание –
--	--	--

<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p><u>Педагогические средства</u></p>	<p>«стретчинг».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки; 2. Рациональное построение тренировочного занятия; 3. Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности; 4. Разнообразие средств и методов тренировки; 5. Переключение с одного вида спортивной деятельности на другую; 6. Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; 7. Изменение характера паузы отдыха, их продолжительности; 8. Чередование тренировочных дней и дней отдыха; 9. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле; 10. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла; 11. Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок; 12. Упражнения для активного отдыха и расслабления; 13. Корректирующие упражнения для позвоночника; 14. Дни профилактического отдыха.
<p>Интегральная подготовка</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. подготовка спортсменов к игре 5 на 5; 2. учебные игры; 3. игры с использованием различных тактических комбинаций; 4. участие в календарных и грахофициальных соревнованиях. 	

Программный материал Начальный этап спортивной подготов- ки

Первый год подготовки

1. Знакомство с баскетболом (передвижение по площадке, изучение линий, основы владения мячом). Ведение мяча на месте с одним и двумя

баскетбольным мячом. Изучение автопаса и остановки прыжком. Изучение стойки баскетболиста. Ведение в движении одним и двумя мячами;

3. Обучение ловле мяча, остановки и повороты с мячом. Бросок из-под кольца после остановки. Передачи двумя руками от груди. Ведение мяча зиг-загом (лицевой долицевой). Эстафеты в командах;

4. Обучение ведению и контроль мяча в движении, остановка движения, с сохранением контроля мяча. Атаки из-под кольца, после остановки с прыжком. Работаног на координационной лестнице;

5. Обучение передачи мяча на месте, в парах, с места и после остановки. Передвижение после передачи. Передачи в 3х с перебегами за спину, того кому отдал пас. Передачи с перебегами в четверках. Ведение в 4 колонны (лицевой долицевой) с использованием конусов;

6. Обучение атаки с двух шагов с места и с движения с ведением, ловля мяча и начало движения. Защита перед движением в защите, стойка защитника;

7. Скоростное ведение и передвижение по площадке. Комбинированные упражнения на ведение, передачи и бросок.

Второй и третий год подготовки

Нападение

1. Совершенствование ведение, скоростное ведение, ведение от лицевой линии до лицевой с остановкой на 3х конусах, переводы (перед собой, под ногой, за спиной), in and out (движение мяча одной рукой внутрь и наружу с целью вывести защитника из равновесия). Ведение в движении в 4 колонны, ведение «зиг-заг» с перебегами конусов, сменной направлением движения после конусов. Скоростное ведение с перебегами с 2х шагов;

2. Обучение броску и завершения. Бросок из-под кольца после двух шагов «lay up», Бросок из-под кольца с обратной стороны кольца «tevers lay up», остановка после прохода в трехсекундной зоне прыжком в 1(2) контакт(а) «power stop», проход с изменением направления на шагах в проходе «eurostep». Завершение из-под кольца, после комбинированных переводов в ромбе. Завершение из-под кольца с ведением и об-беганием конусов;

3. Совершенствование передачи. На месте в парах: прямой шаг, Скестный шаг, передачи в движении, передача в пол, верхом в переходе. Забегание и об-бегание законус с получением сходу. Открывание на получение мяча и атака с 2х шагов с ведения. Передачи в 4 колонны. Передачи с перебегами: 2 руками, 1 рукой, в пол, с дриблинга. Передачи с остановкой

прыжком и разворот через спину на осевой ноге, после ведения в движении. Передачи с перебегами в четверках. Игра 10 передач;

Защита

1. Обучение индивидуальной защиты. Латеральные передвижения. Защита на игроке без мяча. Защита на игроке с мячом. Защита за получение мяча. Восстановление позиции. Передвижение в защитной стойке «зиг-заг». Игра 1 на 1 после «зиг-зага». Защита 1 на 1 «большой «зиг-заг». Защита 2 на 2;

2. Обучение командной защите. Подстраховка, смена при подстраховке. Защита низом при PnR, возвращение в защиту. Перехват. Игра 3 на 3 с атакой на другой кольцо команды, которая подобрала мяч, вторая команда возвращается в защиту. Игра в баскетбол (челноком) в четвёрках. Игра 2 на 2 от боковой линии до боковой (сведениями без ведения). Игра 2 на 2 от центральной линии. Игра 2 на 1 с выходом через «восьмёрку». Игра 3 на 2 +1 с гоноющим. Игра 2 на 2 от лицевой до лицевой линии. Игра 2 на 1, через 3 передачи;

Передвижение по площадке и подбор мяча

1. Обучение передвижению по площадке. Бег, прыжки, остановки (работарукиног). Смена ритма и направления в переходе. Упражнения «малая испанская разбежка» (2 мяча, передача по кругу, после передачи перебежание на другую сторону), «малая карусель» (пас и перебежание, завершение с 2х шагов). Упражнение в защите «Shell» (6-8 передач, затем игра 4 на 4). Обучение взаимодействию «Круг». Взаимодействие «Круг» с защитниками. Взаимодействие «Круг» с краю;

2. Обучение подбору. Блокировка нападающего на подборе «boxout». Отсечение, подбор и добивание. Подбор и выход через ведение. Подбор и выход через передачу. Бросок в щит, подбор, добивание. Бросок в щит и перебежание на другое кольцо. Упражнение на подбор в 3х. Атака с средней исподбором в 3х..

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки Первого года подготовки

Нападение

1. Совершенствование контроля мяча в движении, индивидуальная защита против дриблёра. Ведения мяча на месте (переводы перед собой, in out, маятник перед собой и с боку, удары под короткий шаг). Ведение от боковой до боковой с различными переводами. Ведение «зиг-заг» с оббежанием конусов, сменной направлением движения после конусов с применением переводов.

Ведение от лицевой до лицевой в 4 колонны, с различными переводами. Совершенствование ведения мяча от лицевой до лицевой линии 2-мя мячами. Упражнение «Диагонали на половину». Упражнение «диагональ» с ведением (варианты завершения: получение вход на 2 шага; уход за спину; атака после обратного паса). Упражнение «4 угла» (за 4 минуты набрать 100 очков);

2. Совершенствование дриблинга, пастренеру, и избегания на получение с атаккой. Игра 3 на 3, пас через тренера (3 команды). Игра в баскетбол челноком (на атакудается не более 8 секунд + активная защита);

Защита

1. Совершенствование защиты на месте (смещение на 2 шага по указанию тренера, вперед делаем «close out», всегда в степе). Передвижение в защитной стойке «зиг-заг» (темп 30% 3-4 круга, темп 50% 3-4 круга, темп 70% 3-4 круга). Игра 1 на 1 после «зиг-зага». Защита 1 на 1 «большой «зиг-заг». Защита + ускорение + защита (2 диагонали);

2. Игра 1 на 1 (защита 1 на 1 «зиг-заг», на половину до средней линии, затем нападающий отдает мяч и становится защитником, играют 1 на 1 в обратную сторону. Защита с центральной линии + восстановление позиции и защита на другое кольцо. Бумеранг пас с тренером и игра 1 на 1 с центральной линией, защитник забегает с центральной линии;

3. Пас + «close out» + смена позиции (игрок получает мяч в тройную угрозу, при входе защитника укрывает мяч, зашагивает и отдает пас следующему игроку). Игра «5 точек» (3 защитника, 1 нападающий, 4 конуса, 1 нападающий должен коснуться конуса, а защитники не должны делать).

Тактика

1. Обучение комбинации нападения, изучение английской терминологии. Совершенствование взаимодействия защиты «Shell» (6-8 передач, затем игра 4 на 4). Совершенствование взаимодействия «Круг». Взаимодействие «Круг» с защитниками. Взаимодействие «Круг» с краем защитниками. Изучение комбинации «Flash», «I've rsoncut», «Двойной заслон», «Быстро нападение», «Непрерывное нападение». Изучение 3 элементов нападения: «Пас + вход», «Пас + заслон от мяча», «Пас + заслон к мячу». Изучение новых совершенствований ранее изученных комбинаций при выбросе сбоку и в лицевой линии.

Второй и третий год подготовки

Нападение

1. Совершенствование нападения с различными игровыми ситуациями. Подбор и вывод через ведение (на другом кольце пас, скидка на атаку дальний или средний бросок). Ведения мяча на месте (переводы перед собой, in out, маятник перед собой и с боку, удары под короткий шаг). Ведение от боковой до боковой с различными переводами. Ведение «зиг-заг» с беганием конусов, с сменой направления движения после конусов с применением переводов. Ведение от лицевой до лицевой в 4 колонны, с различными переводами. Совершенствование ведения мяча от лицевой до лицевой линии 2-мя мячами;

2. Переход в нападение в 3х «Литовский переход» (подбор, пас вперед сдвижением + завершение из-под кольца). Бумеранг пас + бумеранг пас, атака из-под кольца. Переход в 5-ке через передачи. Передачи в 2х следующей атакой с 2х шагов. Совершенствование нападения «восьмёркой»;

Передача

1. Совершенствование передач (4 колонны, у первых мячи, движение в центр квадрата, остановка прыжком, разворот и передача в следующую колонну, игрок бежит в ту сторону, куда отдал пас). Передачи в 3х с беганием (с завершением из-под кольца после открывания и получения на атаку). Передачи по квадрату (пас дальнейшей рукой от квадрата, игрок открывается, только после получения мяча игроком, от которого он будет получать).

Защита

1. Защита против «Pick and roll» (нападающий с мячом заводит защитника на конус, защитник должен пройти ниже конуса и восстановить позицию). Защита «зиг-заг» до средней линии, затем обыгрывание «с ходу» на атаку с 2х шагов. Защита с центральной линии + восстановление позиции и защита на другое кольцо. Бумеранг пас с тренером и игра 1 на 1 с центральной линией, защитник забегает с центральной линии;

2. Игра 1 на 1, с беганием конусов и восстановление защитной позиции. Защита 2 на 2 (с открыванием на получение мяча, 4 передачи и затем игра 2 на

2 до забитого, при игре 2 на 2 играем через «Pick and roll»).

Тактика

1. Взаимодействие в нападении «Flex Screen» (обязательно в начале завести защитника «джебом» и навести его на заслоняющего, игрок с мячом заходит на атаку из-под кольца и лиот даёт пас на средний бросок от большого).

2. Совершенствование комбинации нападения, повторение английской терминологии. Совершенствование взаимодействия защиты «Shell» (6-8 передач, затем игра 4 на 4). Совершенствование взаимодействия «Круг». Взаимодействие «Круг» с защитниками. Взаимодействие «Круг» с краем защитниками. Отработка комбинации «Flash», «Iverson cut», «Двойной заслон», «Быстро нападение», «Непрерывное нападение». Отработка 3 элементов нападения: «Пас + вход», «Пас + заслон от мяча», «Пас + заслон к мячу». Изучение новых и совершенствование ранее изученных комбинаций при выбросе сбоку и лицевой линии.

Четвертый и пятый год подготовки

Нападения

1. Совершенствование командного нападения. Завершения: с 2х шагов, «layup», «power stop», атака после показанного броска. Упражнение «Малая карусель» (пас и перебегание, завершение с 2х шагов). Упражнение «Малая испанская разбежка» (2 мяча, передачи по кругу, после передачи, перебегание в другую сторону. Отработка нападения с различными игровыми ситуациями. Подбор и вывод через ведение (на другом кольце пас, скидка на атаку дальний или средний бросок). Отработка ведения мяча на месте (переводы перед собой, in out, маятник перед собой и с боку, удары под короткий шаг). Ведение от боковой до боковой с различными переводами. Ведение «зиг-заг» с оббеганием конусов, сменной направлением движения после конусов с применением переводов. Ведение от лицевой до лицевой в 4 колонны, с различными переводами. Совершенствование ведения мяча от лицевой до лицевой линии 2-мя мячами;

2. Отработка перехода в нападение в 3х «Литовский переход» (подбор, пас вперед с движением + завершение из-под кольца). Бумеранг пас + бумеранг пас, атака из-под кольца. Переход в 5-ке через передачи. Передача в 2х последующей атаке с 2х шагов. Совершенствование нападения «восьмёркой».

Защита

1. Отработка защиты против «Pick and roll» (нападающий с мячом заводит защитника на конус, защитник должен пройтись же конуса и восстановить позицию). Совершенствование и отработка защиты «зиг-заг» до средней линии, затем обыгрывание «с ходу» на атаку с 2х шагов. Защита центральной линии + восстановление позиции и защита на другое кольцо. Бумеранг пас с тренером и игра 1 на 1 с центральной линией, защитник забегает с центральной линии;

2. Игра 1 на 1 (нападающий и защитник на лицевой линии. Нападающий оббегает сведение конуса на штрафной линии и смотрит на движение защитника. Если защитник оббегает 1 конус, то нападающий бросает средний бросок остановки в 2 контакта, если защитник бежит на второй конус, то нападающий заходит на 2 шага). Игра 1 на 1, с оббеганием конусов и восстановление защитной позиции. Защита 2 на 2 (с открыванием на получение мяча, 4 передачи и затем игра 2 на 2 до забитого, при игре 2 на 2 играем через «Pick and roll»);

3. Игра 1 на 1 после дриблинга (успеть восстановить позицию в защите, нападающий не ждет, а заходит на простую атаку с 2 шагов с укрыванием мяча). Игра 3 на 3 (нападающие оббегают конусы и начинают игру с 3 шагов, защита выбегает и принимает решение, на атаку дается 8 секунд). Защита с добавлением защитников от 1 до 5 (защитник играет «close out», после броска второй защитник подбирает мяч и отдает мяч на периметр – нападающим, потом 3й защитник, 4й и 5й).

Тактика

1. Отработка вариантов выбросов из-за лицевой линии и защитой (защита начинает в пол силы и затем переходит на полный контакт). Отработка комбинаций в нападении. Отработка взаимодействий в защите. Игра 3 на 3 с Х-образной сменой в защите (попередаче) в проходе. Отработка вариантов выбросов из-за боковой линии с защитой. Игра в баскетбол (скримидж), новая команда заходит в нападение с лицевой линии, когда команда их цвета подобрала или перехватила мяч находясь в защите.

Учебно-тематический план

Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределен в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице

Учебно-тематический план по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			
		Всего	теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях	2	1,5	0,5	Наблюдение, анализ деятельности
2.	История развития волейбола в России.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
3.	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	4	3	1	Собеседование, устный опрос
5.	Правила соревнований. Спортивная терминология.	2	2	-	Собеседование, устный опрос
6.	Общая физическая подготовка	20	1	19	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
7.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов
8.	Техническая подготовка	45	4	41	Наблюдение, анализ деятельности
9.	Тактическая подготовка	33	6	27	Наблюдение, анализ деятельности
10.	Контрольные игры и соревнования	4	0,5	3,5	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
11.	Аттестация	4	2	2	Собеседование, сдача контрольных нормативов
Итого:		144	26	118	

Календарно-тематическое планирование

группа № 1, 2 1 год обучения

№ п/п	Дата	Темы занятий для очного обучения/ для дистанционного обучения	Всего	Теория	Практика	Примечание / Ссылки для дистанционного обучения
1.	31.10.2020	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Баскетболу	2	1,5	0,5	2 темы объединены в занятие за 16.09.2020 и 19.09.2020 https://youtu.be/a51DAo0oX2Q
2.		История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	2	-	
3.	07.11.2020	Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.	2	2	-	2 темы объединены в занятие за 23.09.2020 и 26.09.2020 https://youtu.be/6kqkGn2Us38 https://youtu.be/UADK4_5EVsw
4.		Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	
5.	11.11.2020	Правила соревнований по баскетболу. Спортивная терминология.	2	2	-	2 темы объединены в занятие за 30.09.2020 и 3.10.2020 https://youtu.be/f8OADiMeZBw https://youtu.be/mvtK_ZVinLY
6.		Техника передвижения приставными шагами.	2		2	
7.	14.11.2020	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	2 темы объединены в занятие за 07.10.2020 и 10.10.2020 https://youtu.be/bPGtRsIndGI https://youtu.be/Bx_X1ck3nh8
8.		Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	1	1	
9.	18.11.2020	Техника передвижения при нападении	2		2	2 темы объединены в занятие за 14.10.2020 и 17.10.2020 https://youtu.be/mLjl4M2uY5g
10.		Подвижные игры. Учебно – тренировочная игра. Просмотр игры по баскетболу товарищеского матча Россия-Беларусь	2		2	
11.	21.11.2020	Упражнения для развития физических способностей. ОРУ. ОФП	2		2	2 темы объединены в занятие за 21.10.2020 и 24.10.2020 https://youtu.be/WKmhel1emqE
12.		Учебно – тренировочная игра. Просмотр игры по баскетболу супер кубок Россия-Сербия	2		2	

13.		Способы ловли мяча.	2		2	2 темы объединены в занятие за 28.10.2020 и 31.10.20 https://youtu.be/Mm5j7ZCVB6U https://youtu.be/XkvdLJ_nvhl
14.	25.11.2020	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Просмотр игры по баскетболу Россия – Греция. Женщины. Евробаскет-2017.Отборочный матч.	2		2	
15.	28.11.2020	Защитные стойки. Защитные передвижения.	2		2	2 темы объединены в занятие за 04.11.2020 и 07.11.20 https://youtu.be/mLjl4M2uY5g https://youtu.be/X5oQIP1Xn5E
16.		Учебно-тренировочная игра. Просмотр игры по баскетболу Чемпионат Европы 2017. Черногория - Россия.				
17.	02.12.2020	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	2 темы объединены в занятие за 11.11.2020 и 14.11.20 https://youtu.be/vpw4tDsBaYQ https://youtu.be/FSmSpBKDrSI
18.		Бросок мяча двумя руками от груди. Просмотр игр по баскетболу Чемпионат Европы 2017. Россия - Бельгия				
19.	05.12.2020	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	2		2	2 темы объединены в занятие за 18.11.2020 и 21.11.20 https://youtu.be/yTQcqElfqVY https://youtu.be/P6PBvLXBISQ
20.		Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Чемпионат Европы 2017. Латвия - Россия				
21.	09.12.2020	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		2	2 темы объединены в занятие за 25.11.2020 и 28.11.20 https://youtu.be/exrSfKr97Us https://youtu.be/fSrK_2KgGWk
22.		Развитие скоростно-силовых способностей. Учебно-тренировочная игра. Просмотр игры Баскетбол, Единая лига ВТБ. «Зенит» — «Вита»				
23.	12.12.2020	Командные действия в нападении.	2		2	2 темы объединены в занятие за 02.12.2020 и 05.12.20 https://youtu.be/14VWT7utqkk
24.		Развитие скоростно-силовых способностей.				

		Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Россия – США, Товарищеская игра.				https://youtu.be/0MXHgGFQm_g
25.	16.12.2020	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	2 темы объединены в занятие за 09.12.2020 и 12.12.2020 https://youtu.be/O18cfZ38ffl https://youtu.be/BgwzTUxJaeU
26.		Подвижные игры. Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу США-Россия Чемпионат мира				
27.	19.12.2020	Индивидуальные действия при нападении.	2	1	1	2 темы объединены в занятие за 16.12.2020 https://youtu.be/JPscckeWhQ4
28.		Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Учебно-тренировочная игра.				
29.	23.12.2020	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/Mdad2Hhxg-A
30.	26.12.2020	Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/95chnkNRpZw
31.	30.12.2020	Промежуточная аттестация	2	1	1	-----
32.	06.01.2021	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Россия –Аргентина чемпионат мира	2		2	https://youtu.be/EOwnU6WR-e8 https://youtu.be/LNY_AKetrA
33.	09.01.2021	Ловля двумя руками «низкого мяча». Учебно-тренировочная игра	2		2	https://youtu.be/DWaPUojqp0A
34.	13.01.2021	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Учебно-тренировочная игра Просмотр игр по баскетболу Нигерия-Аргентина чемпионат мира	2		2	https://youtu.be/yGJpXHBeCco https://youtu.be/NvEGPTdNIS0
35.	16.01.2021	Закаливание организма спортсмена .Учебно-тренировочная игра	2		2	https://youtu.be/k8q0sR-vkkw
36.	20.01.2021	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/o4g_2QmrrC8

37.	23.01.2021	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/tjEIREC6E0I
38.	27.01.2021	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Эстония - Россия - Полный матч - Отборочные матчи женского Евробаскета	2		2	https://youtu.be/95chnkNRpZw https://youtu.be/P0rG4ksZFpw
39.	30.01.2021	Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	https://youtu.be/ScORS1CGuUI
40.	03.02.2021	Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/BaZbuJeXkGM
41.	06.02.2021	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/bJ1x6gK577c
42.	10.02.2021	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Россия – Литва, Квалификация к Евробаскету 2019	2		2	https://youtu.be/rGBWBpnqMW8 https://youtu.be/gQzxvTmCGgw
43.	13.02.2021	Командные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/tjEIREC6E0I
44.	17.02.2021	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/6Er-JTzgknE
45.	20.02.2021	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	https://youtu.be/2E5hYG_113w
46.	24.02.2021	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/WQMztN6epUc
47.	27.02.2021	Индивидуальные действия при нападении. Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Чемпионат мира 2019 в Китае. Мужчины. Основной турнир Польша — Россия	2		2	https://youtu.be/PkaUgTexZmc https://youtu.be/RFnSg0Jgm4s
48.	03.03.2021	Индивидуальные действия при нападении. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	2 темы объединены в занятие за 06.03.2021

49.		Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	https://youtu.be/cG3HVN-QVuw https://youtu.be/bbO76N9Azg4
50.	10.03.2021	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	https://youtu.be/WQMztN6epUc
51.	13.03.2021	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	https://youtu.be/T_6XhEW28T4
52.	17.03.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	https://youtu.be/Ew0UQd0FAWo
53.	20.03.2021	Совершенствование техники передачи мяча .Учебно-тренировочная игра. Просмотр игр по баскетболу Россия- Босния Герцеговина квалификационном турнир Евробаскета	2		2	https://youtu.be/NMcoBDm86R0 https://youtu.be/i-vhEEC8J0c
54.	24.03.2021	Учет в процессе тренировки.Бросок мяча одной рукой от плеча.Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/kbUE5VURqmA
55.	27.03.2021	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/0OFlaZOg5Gw
56.	31.03.2021	Тактика защиты. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/uCtkz8AK5R8
57.	03.04.2021	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/s1luneNbPjY
58.	07.04.2021	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/usOPpGdzxj4
59.	10.04.2021	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/RPe8S3VuMrQ
60.	14.04.2021	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.Учебно-тренировочная игра.	2		2	https://youtu.be/6KAY4TqKn1w
61.	17.04.2021	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	https://youtu.be/I-FxYzkrFJA
62.	21.04.2021	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	https://youtu.be/TtaV6TGABjs

63.	24.04.2021	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	2	https://youtu.be/-o-ssUwTTFQ
64.	28.04.2021	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	https://youtu.be/Wfw60fg3syM
65.	05.05.2021	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	2 темы объединены в занятие за 01.05.2021
66.		Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	https://youtu.be/6Er-JTzgknE https://youtu.be/t0Q1RUhbotM
67.	12.05.2021	Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2	0,5	1,5	2 темы объединены в занятие за 08.05.2021
68.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	https://youtu.be/5YW2VYbBa9s https://youtu.be/GEfOxKsb27A https://youtu.be/QupLPcnTBR0
69.	15.05.2021	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	https://youtu.be/IngEKm4ITWY
70.	19.05.2021	Правила игры и методика судейства. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	https://youtu.be/ik_GBD-mSbQ
71.	22.05.2021	Выполнение контрольных нормативов.	2	1	1	
72.	26.05.2021	Контрольные соревнования	2	0,5	1	
		Итого:	144	28	118	

Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

Требования безопасности перед началом занятий	<ul style="list-style-type: none"> - надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; - проверить надежность установки и крепления ворот и другого спортивного оборудования; - проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке; - провести разминку; - тщательно проветрить спортзал.
Требования безопасности во время занятий	<ul style="list-style-type: none"> - начинать игру, делая остановки и игра заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя; - строго соблюдать правила проведения подвижной игры; - избегать столкновения игроками, толчки и удары руками ног игроков; - при падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы; - внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
Требования безопасности по окончании занятий	<ul style="list-style-type: none"> - под руководством тренера убрать спортивный инвентарь вместе с его хранения; - организованно покинуть место проведения занятий; - снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки мылом.
Требования безопасности в аварийных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю; - при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение; - при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря; - при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера-преподавателя, исключив панику.

Литература для педагогов

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,1974
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,1975
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
12. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
13. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
14. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
15. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
16. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,1975
17. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,1978
18. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
19. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
20. Былеева Л. В. Подвижные игры: учеб. пособие для ин-тов физич. культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков. — М., 1982.