

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОРШАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛУЖБЕЛЯКСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МОУ «Лужбелякская ООШ»
Протокол № 1 от «15» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Лужбелякская ООШ»
_____ Веселова Р.Г.
Приказ № 78 от «16» августа 2023 г.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»**

Составил: Пухов Юрий Иванович,
учитель физической культуры

д.Лужбеляк
2023 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Программа внеурочной деятельности (секции) по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Муниципального образовательного учреждения «Лужбелякская основная общеобразовательная школа»;
- Методическими рекомендациями «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)» от 2021 г.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в соответствии современными тенденциями развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

Новизна данной программы обусловлена современным тенденциям развития дополнительного образования. Программа направлена не только на укрепление здоровья,

развитие общефизических качеств ребенка, но и прежде всего развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Содержание программы организовано в относительно самостоятельные, тесно взаимосвязанные модули, и носит интегрированный характер, синтезируя элементы различных видов спорта и физической активности: гимнастику, акробатику, физическую и техническую подготовку.

Отличительные особенности программы по баскетболу.

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей, к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат программы: мальчики и девочки с 9 лет до 14 лет.

Объем программы - 68 часов

Срок освоения программы – 1 год

Форма обучения – очная.

Уровень программы: базовый.

Краткая характеристика обучающихся: к занятиям в спортивно-оздоровительных группах базового уровня допускаются все желающие заниматься баскетболом, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Особенности организации образовательного процесса: групповые.

Формы занятий: очная

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;

- восстановительные мероприятия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 34 учебные недели в год, всего 68 занятий

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Объем программы предусматривает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Объем программы - 68 часов в год.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел и тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	1	1	Предварительный
2	Теоретическая подготовка.	4	4	0	Оперативный

3	Общая физическая подготовка.	10	1	9	Текущий
4	Специальная физическая подготовка.	10	1	9	Текущий
5	Техническая подготовка.	20	1	19	Текущий
6	Тактическая подготовка.	16	1	15	Текущий
7	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.	4	0	4	Текущий
8	Итоговое занятие	2	1	1	Констатирующий
Итого:		68	10	58	

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

На базовый уровень зачисляются дети с 9-14 лет, имеющие разрешение врача. На этом этапе обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство и закрепление с основами техники баскетбола

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всей учебно-тренировочной деятельности: через обучение физическим упражнениям, подвижные игры, веселые старты, беседы о правилах поведения в спортивном зале во время подвижных и спортивных игр, о здоровом образе жизни, гигиенические требования, режим дня, о знаменитых баскетболистах, командах.

Теоретическая подготовка – предусматривает знакомство с выбранным видом спорта, история происхождения и развития баскетбола как в России так и за рубежом, профилактика травматизма, общая характеристика спортивной тренировки, обучение правилам баскетбола.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Учебный материал по теоретической подготовке.

Физическая культура и спорт в России.

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

молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Само массаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

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

Физические способности и физическая подготовка.

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

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр кинофильмов, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

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

Общая физическая и специальная подготовки.

стартового уровня основана на разностороннем развитии ребенка, которое в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми игровыми умениями и навыками. Работа, ведущаяся в данные периоды, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Главным в выборе средств ОФП должно быть их разностороннее воздействие на организм. Большое внимание следует уделять гимнастическим упражнениям, упражнениям легкой атлетики, разнообразным играм и т. п. Особое место в занятиях должны занимать упражнения с мячами. Задача их не только физическое развитие, но и освоение умения владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве

Практический материал по физической подготовке

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с

отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девочек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с

одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

Техническая подготовка. владение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Тактической подготовка – заключается в формировании и развитии тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Игровая подготовка на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Г рупповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к

двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;

- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;

- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
 - Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.
- По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты	
<i>будут сформированы</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; - Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции; 	
<i>получат возможность</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности; 	
Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):	
<i>будут сформированы</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; - Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; - Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения; 	
<i>получат возможность</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения; 	
Предметные результаты	
<i>будут сформированы</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; - Играть в баскетбол с соблюдением основных правил 	
<i>получат возможность</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; - Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) 	

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел и тема	Всего Количество часов		Формы контроля
		часов	Теоретические занятия	

1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	1	1	Предварительный
2	Теоретическая подготовка.	4	4	0	Оперативный
3	Общая физическая подготовка.	10	1	9	Текущий
4	Специальная физическая подготовка.	10	1	9	Текущий
5	Техническая подготовка.	20	1	19	Текущий
6	Тактическая подготовка.	16	1	15	Текущий
7	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.	4	0	4	Текущий
8	Итоговое занятие	2	1	1	Констатирующий
Итого:		68	10	58	

2.2 . КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Темы	Дата		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля	Методическое обеспечение
	план	факт					
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)							
1.Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха.			1	1	2	Устный опрос	Беседа. Презентация по теме. Карточки с заданиями.
ИТОГО			1	1	2		
Раздел 2. Теоретическая подготовка (4часа)							
2.История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение	Доклад. Презентация по теме, карточки с заданиями.
3. Правила соревнований по			1	1	2	Устный опрос	Доклад. Презентация

баскетболу. Основы техники передвижения в баскетболе. Учебная игра.						Обсуждение Тренировочные занятия	по теме. Практические задания.
ИТОГО			2	2	4		
Раздел.3 «Общая физическая подготовка» (10 часов)							
4.Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение Наблюдение Тренировочные занятия	Презентация по теме
5.Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
6.Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с мячами.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
7.Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
8.Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	9	10		
Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (10 часов)							
9.Техника безопасности работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами.			1	1	2	Обсуждение Наблюдение Практические задания	Лекция Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи

10.Комбинированные упражнения с мячами				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
11.Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
12.Упражнения на развитие специальной прыгучести.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
13.Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	9	10		
Раздел 5. «Техническая подготовка» (20 часов)							
14.Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.			1	1	2	Наблюдение Практические задания	Презентация по теме Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
15.Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
16.Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
17.Упражнения с мячом. Ведение мяча.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
18.Упражнения с мячом. Перехват мяча				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
19.Упражнения с мячом. Броски мяча				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
20.Передвижение				2	2	Наблюдение	Баскетбольн

в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, работой рук.						Практические задания	Баскетбольные мячи
21.Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
22.Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
23.Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	19	20		
Раздел 6 «Тактическая подготовка» (16 часов)							
24.Классификация тактики игры. Учебная игра.			1	1	2	Обсуждение Наблюдение Учебная игра	Презентация по теме. Баскетбольные мячи
25.Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
26.Действия игрока в нападении				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
27.Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
28.Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
29.Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
30.Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи

31. Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	15	16		
Раздел 7 « Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (6 часов)							
32. Контрольные игры и соревнования.				2	2	Соревнования Наблюдение Судейство	Баскетбольные мячи
33. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.				2	2	Обсуждение	Беседа. Просмотр видео записей с играми
34. Итоговое занятие. Контрольные испытания (тестирования)			1	1	2	Наблюдение	Контрольные тесты
ИТОГО:			1	5	6		
Итого часов по программе: 68							

2.3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: занятия проводятся учителем физической культуры

Материально-техническое обеспечение:

помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14** (кабинет, школьный спортзал);

- оборудование

- Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

- инвентарь

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;
- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный);
- набивные мячи 15 штук;

Информационное обеспечение: методические материалы, видео занятий, показательных выступлений

2.4. ФОРМЫ, ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

В течении всего учебного года , тренером ведется наблюдение и анализ занимающихся. В начале и в конце учебного года проводятся входная и итоговая (переводная) диагностика по ОФПиСФП обучающихся. Основными критериями оценки занимающихся на этапе стартового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, прирост контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

2.5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативные требования по физической подготовке

Контрольные упражнения обучающихся	показатели					
	мальчики			девочки		
Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3*10м, сек	8.6	9.2	9.9	9.1	9.8	10.4
Бег 30м.секунд	5.1	5.9	6.6	5.2	6.0	6.6
Бег 1000м, минут	4.40	5.10	5.40	5.10	5.40	6.00
Прыжки в длину с места	165	150	135	155	145	125
Подтягивание	5	4	1	18	12	4
Сгибание рук в упоре лежа	15	10	5	10	7	3

Нормативные требования по технической подготовке

Спортивно-оздоровительные группы	Передвижение в защитной стойке (с)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	10,1	10,3	30	28	14,2	14,5	28	28		
2-й год	10,0	10,2	32	32	14,0	14,4	30	30	-	-
3-й год	9,8	10	35	35	14,0	14,3	35	35	48	48
4-й год	9,0	9,5	38	37	13,8	14,1	40	40	48	48
5-й год	8,7	9,0	41	40	13,6	13,9	45	45	50	50

2.6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи
- Баскетбольный щит
- Набивные мячи
- Скакалки
- Стойки
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол», гантели, мешочки с песком, палки.

2.7. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Занятия в секции по баскетболу даёт большие возможности для воспитания здорового поколения и для формирования коллективизма.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;

- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных педагогических технологий: технологии личностно - ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации, игровые технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является учебное и практическое занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о баскетболе, основные правила по технике безопасности во время занятий, а также о выполнении домашних заданий.

На практических занятиях учащиеся приобретают двигательные умения и навыки по баскетболу.

2.8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ ИСТОЧНИКОВ.

- Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (УТГ 4 года обучения) Москва, 1984
- Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (ГНП 1 и 2 года обучения) Москва, 1982
- Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
- Т.А. Зельдович. О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 1972
- Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008
- В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
- В.И. Сысоев и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2000
- Баскетбол. Механика и техника судейства. Руководство для судей «Физкультура и спорт» Москва, 1983
- М.А. Давыдов «Судейство в баскетболе» Книга предназначена будущим и действующим судьям по баскетболу «Рубеж» Москва, 1988
- М. Давыдов Официальные правила игры в баскетбол «Профиздат» Москва, 1991
- Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2004

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> – Яндекс

<http://www.rambler.ru/> – Рамблер

Для детей и родителей:

- В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт» Москва, 1999
- Е.Р. Яхонтов Л.С. Кит. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 1981
- А. Пинчук. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт» Москва, 1991
- А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997

- З.Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971
- Г. Пинхолстер. Энциклопедия баскетбольных упражнений «Физкультура и спорт» Москва, 1973
- Яхонтов. Нападение против зонной защиты в баскетболе Ленинград, 1978
- А.Гомельский. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 1966
- А. Зинин. Детский баскетбол «Физкультура и спорт» Москва, 1969
- Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка баскетболистов Учебное пособие Ленинград, 1975
- www.basketlessons.net
- www.ballplay.narod.ru
- mba-basket.ru
- www.basket.ru
- А.Я.Гомельский «Академия баскетбола» - М. А Генетю «ФАИР», 2007;
- А.И. Бондарь «Учись играть в баскетбол» - Минск: Польшня, 1986.
- Е.Р.Яхонтов «Мини-баскетбол»- М.: Физическая культура и спорт, 1987.