

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
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

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 разновременно, 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 общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. 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, ритмичный 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:

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

## 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
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	

## 2.2 . КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Темы	Дата		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля	Методическое обеспечение
	план	факт					
<b>Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)</b>							
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.
<b>ИТОГО</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		
<b>Раздел 2. Теоретическая подготовка (4часа)</b>							
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.
<b>ИТОГО</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		
<b>Раздел.3 «Общая физическая подготовка» (10 часов)</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		
<b>Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (10 часов)</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		
<b>Раздел 5. «Техническая подготовка» (20 часов)</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>		
<b>Раздел 6 «Тактическая подготовка» (16 часов)</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>		
<b>Раздел 7 « Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (6 часов)</b>							
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>Итого часов по программе: 68</b>							

### 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

Спортивные 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](http://www.basketlessons.net)
- [www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)
- [mba-basket.ru](http://mba-basket.ru)
- [www.basket.ru](http://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.