**Содержание**

[**1. Комплекс основных характеристик программы** 3](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363892)

[1.1. Пояснительная записка 3](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363893)

[1.2. Цель и задачи программы 9](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363894)

[1.3. Планируемые результаты освоения программы 9](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363895)

[1.4. Учебно-тематический план 12](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363896)

[1.5. Содержание учебно-тематического плана 14](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363897)

[**2. Комплекс организационно-педагогических условий** 19](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363898)

[2.1. Календарный учебный график 19](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363899)

[2.2. Формы аттестации/контроля 30](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363900)

[2.3. Оценочные материалы 30](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363901)

[2.4. Методическое обеспечение программы 32](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363902)

[2.5. Условия реализации программы 35](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363903)

[**3. Список литературы** 38](file:///C:\Users\олег\Desktop\РП%20по%20ФК%202022г\Программа.%20Баскетбол.%20ПФДО-2023г.%20Клементьев%20О.И..docx#_Toc115363905)

1. **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**
   1. **Пояснительная записка**

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Игровые виды спорта. Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ СШ №31;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ СШ №31*;*

Положение о порядке проведения промежуточного и итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ СШ №31.

**Направленность программы -** физкультурно-спортивная

Уровень программы **продвинутый**, предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Игровые виды спорта способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

**Актуальность программы:**

Актуальность программы состоит в том, что она способствует формированию социально-активной личности, ориентированной на самоутверждение и самореализацию. Кроме того, содержание программы может способствовать профессиональному самоопределению, так как изучаемые темы дают знания и умения, а также позволяют сформировать навыки организаторской деятельности и лидерских способностей учащихся.   
Сегодня как никогда остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и спорту, в частности баскетболу. Баскетбол, как и другие виды спорта не только способствует решению обозначенной актуальной проблемы, но и рационально содействует физическому развитию социально активных личностей. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека.

**Отличительные особенности программы**:

В данной образовательной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Материал программы предполагает совершенствование техники и тактики игры в баскетбол и даётся в семи разделах: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая практика и соревновательная деятельность.

Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

**Новизна программы**:

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков. А так же в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы****:**

Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 13-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год). С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обусловливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

**Объем программы:** 144часа

**Срок освоения программы**: 1 год

**Режим занятий:**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

2 раза в неделю по 2х45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);

Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе.**

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения. В зависимости от вида учебного занятия формы обучения могут варьировать по количеству обучающихся (индивидуальная, групповая, коллективная), времени (академический час, астрономический час и т.д.) и месту обучения (аудиторная, внеаудиторная, дистанционная).

При обучении в рамках программы предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия, участие в соревновательных играх.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятий и виды деятельности** | |
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке. |
| Комбинированные занятия | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. |
| Контрольные занятия | Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся. |

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Содействие всестороннему физическому развитию, совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств, с учётом индивидуальных возможностей, развитию физических, личностных качеств занимающихся через обучение баскетболу, как вида спорта.

**Задачи программы**:

***Образовательные:***

- формировать знания об истории развития баскетбола в мире, в России,   
в своем регионе;   
- формировать знания о роли физической культуры и спорта в жизни   
человека и их месте в современном обществе;   
- формировать знания по основам гигиены, правилам закаливания, режиму дня;   
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при   
самостоятельных занятиях игровыми видами спорта;   
- формировать знания об охране труда и безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по виду спорта – баскетбол;   
- обучить техническим и тактическим действиям;   
- изучить общефизические и специальные упражнения;   
- овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля;   
- овладеть двигательными умениями и навыками;   
- овладеть правилами судейства соревнований;   
Развивающие:

- формировать познавательную активность;   
- развить кондиционные и координационные способности;   
- приобрести соревновательный опыт;   
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;   
- формировать социальную активность (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор).   
Воспитательные:

- формировать интерес к занятиям;   
- формировать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;   
- формировать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;   
- формировать чувство ответственности, дисциплинированность, уважение к окружающим;   
- формировать коммуникативные навыки.

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:**

Сформированы личностные качества:   
 - выдержка и самообладание, взаимная требовательность, заинтересованность в совместной деятельности;   
- уважительное отношение друг к другу;   
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении   
поставленных целей.   
 **Предметные образовательные результаты:**

Сформировано умение: выполнять технические и тактические действия в игре; выполнять общефизические и специальные упражнения; играть по упрощённым и основным правилам баскетбола.   
К окончанию учебной программы учащиеся будут знать:   
- историю развития баскетбола в мире, в России, в своем регионе;   
- роль физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;   
- основы гигиены, правила закаливания, режим дня;   
- приемы самоконтроля и первой мед. помощи;   
- строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся;   
- физиологические основы спортивной тренировки;   
- понятия общей и специальной физической подготовки.   
- правила судейства соревнований.   
**Метапредметные результаты:**

- сформировано умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;   
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;   
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результат;   
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;   
В области познавательной культуры:   
- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;   
- понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;   
В области нравственной культуры:   
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;   
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;   
В области трудовой культуры:   
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;   
- приобретение умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать место занятий и их безопасность;   
В области эстетичной культуры:   
- знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;   
- понимание культуры движения человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками;   
В области коммуникативной культуры:   
- владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;   
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;   
В области физической культуры:   
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;   
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

* 1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела/темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/**  **контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Раздел 1. Основы теоретических знаний** | **8** | **8** |  |  |
| 1.1. | Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.2. | Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.3. | Гигиена, закаливание, режим баскетболиста. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.4. | Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинскаяпомощь. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.5. | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.6. | Охрана труда и техника безопасности. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.7. | Морально-волевая и психологическая подготовка. |  | 1 |  | Устный опрос |
| 1.8. | Оборудование и инвентарь. |  | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **Раздел 2. Техническая подготовка** | **24** | **1** | **23** | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ |
| 2.1. | Понятие техники.Техника и методика её совершенствования. |  | 1 |  |
| 2.2. | Стойка игрока, передвижения. |  |  | 4 |
| 2.3. | Ведение мяча. |  |  | 4 |
| 2.4. | Ловля и передачи мяча. |  |  | 4 |
| 2.5. | Броски мяча. |  |  | 4 |
| 2.6. | Овладение мячом и противодействия (вырывание, выбивание, перехват, накрывание, взятие отскока). |  |  | 4 |
| 2.7. | Обманные действия (финты). |  |  | 3 |
| **3.** | **Раздел 3. Тактическая подготовка в нападении** | **30** | **1** | **29** |
| 3.1. | Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся |  | 1 |  |
| 3.2. | Индивидуальные тактические действия в нападении. |  |  | 5 |
| 3.3. | Взаимодействие двух игроков в нападении. |  |  | 6 |
| 3.4. | Взаимодействие трёх игроков в нападении. |  |  | 6 |
| 3.5. | Командные действия в нападении. |  |  | 6 |
| 3.6. | Групповые действия в нападении. |  |  | 6 |
| 4. | **Раздел 4. Тактическая подготовка в защите** | **30** | **1** | **29** |  |
| 4.1. | Основная цель игры в защите. |  | 1 |  |  |
| 4.2. | Индивидуальные тактические действия в защите. |  |  | 5 | Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ |
| 4.3. | Взаимодействие двух игроков в защите. |  |  | 6 |
| 4.4. | Взаимодействия трёх игроков в защите. |  |  | 6 |
| 4.5. | Концентрированная и рассредоточенная защита. |  |  | 6 |
| 4.6. | Групповые действия в защите. |  |  | 6 |
| **5.** | **Раздел 5. Общая физическая подготовка (ОФП)** | **15** | **1** | **14** | Контрольные испытания (нормативы), тестирования |
| 5.1. | Понятие ОФП, её задача. |  | 1 |  |
| 5.2. | Освоение навыков ОФП. |  |  | 14 |
| **6.** | **Раздел 6. Специальная физическая подготовка** | **15** | **1** | **14** | Контрольные испытания (нормативы), тестирования |
| 6.1. | Понятие СФП, её задача. |  | 1 |  |
| 6.2. | Освоение навыков СФП. |  |  | 14 |
| **7.** | **Раздел 7. Игровая подготовка** | **22** | **1** | **21** | Результаты учебных игр, турниров и соревнований  Коллективный анализ |
| 7.1. | Основные правила игры. Судейство. |  | 1 |  |
| 7.1. | Учебно-тренировочные игры 1х1, 2х2, 3х3 на одно кольцо. Учебные игры 3х3, 5х5 по упрощённым и основным правилам (турниры, соревнования). |  |  | 21 |
|  |  | **144** | **14** | **130** |  |

* 1. **Содержание учебно-тематического плана**

**Раздел 1. Основы теоретических знаний.**

**Тема 1.1. Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.**

**Теория:** Физические упражнения, как средство укрепления здоровья. Физические упражнения, как средство развития физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости).

**Тема 1.2. Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы.**  **Теория:** Развитие баскетбола в России и его состояние. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Характеристика баскетбола, оздоровительное, прикладное развивающее, воспитательное. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по баскетболу.

**Тема 1.3. Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.**

**Теория:** Гигиена физических упражнений, ее значение, основная задача и требования. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена.

**Тема 1.4. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.**

**Теория:** Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения. Первая медицинская помощь при ушибах, рассечении, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях. Основы спортивного массажа: Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание). Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время соревнований и после соревнований.

**Тема 1.5. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

**Теория:** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа). Центральная нервная система, ее роль в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий баскетболом в частности.

**Тема 1.6. Охрана труда и техника безопасности.**

**Теория:** Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися. Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие спортивной тренировки. Роль спортивной тренировки в достижении спортивных результатов.

**Тема 1.7. Морально-волевая и психологическая подготовка.**

**Теория:** Понятие морали, этика, облик спортсмена, формирование этических норм поведения.Способы владения эмоциями, аутотренинг. Обучение психологическим установкам на победу. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства баскетболиста.

**Тема 1.8. Оборудование и инвентарь.**

**Теория:** Виды и предназначение, его конструкция, условия и сроки эксплуатации. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Раздел 2. Техническая подготовка.**

**Тема: 2.1.** Понятие техники.Техника и методика её совершенствования.

**Теория:** Методика совершенствования техники. Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся.

**Практика: Техника нападения. С**тойка игрока, передвижения, броски мяча: бросок одной и двумя руками сверху с места и в движении; броски одной, одной и двумя руками снизу с места и в движении; бросок одной и двумя руками в прыжке; бросок сверху крюком; добивание двумя руками сверху; броски с пассивным и активным сопротивлением защитника, ловля при поступательном движении и передача мяча одной от плеча, двумя руками от головы, с пассивным и активным сопротивлением защитника, ведение мяча с переводом на другую руку; с пассивным и активным сопротивлением защитника, обманные действия: финт на рывок; финт на бросок; финт на проход.

**Техника защиты.** Передвижения в стойке, рывок, ускорение; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, овладение мячом и противодействия: накрывание мяча спереди при броске; взятие отскока.

**Оборудование:** Манишка

Мячи баскетбольные

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

**Раздел 3. Тактическая подготовка в нападении**

**Тема: 3.1.** Тактика нападения, методика её совершенствования.

**Теория:** Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся.

**Практика:** Индивидуальная тактика нападения: против 1, 2 защитников, взаимодействие двух игроков: заслон, наведение, пересечение; взаимодействие трёх игроков: тройка; малая восьмёрка; групповые действия: скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков; командные действия: система эшелонированного прорыва.

**Оборудование:** Манишка

Мячи баскетбольные

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

**Раздел 4. Тактическая подготовка в защите**

**Тема: 4.1.** Тактика защиты, методика её совершенствования.

**Теория:** Основная цель игры в защите.

**Практика.** Индивидуальная тактика защиты: против 1, 2 нападающих; взаимодействия трёх игроков: против тройки, против малой восьмёрки; Концентрированная и рассредоточенная защита: система личной защиты (прессинг); система зонной защиты. Групповые действия: против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух игроков, система смешанной защиты.

**Оборудование:** Манишка

Мячи баскетбольные

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

**Раздел 5 . Общая физическая подготовка (ОФП).**

**Тема 5.1.** Понятие ОФП, её задача.

**Теория:** Основная задача ОФП: укрепление здоровья занимающихся, общее физическое развитие, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы, развитие основных физических качеств (силы, ловкости, скорости, выносливости). Средства ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия и всех периодов тренировки. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировки, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Практика:** Освоение навыков общей физической подготовки:легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания; упражнения спортивной гимнастики: подтягивание, отжимание, махи, раскачивание; упражнения акробатики: кувырки, прыжки, перевороты, стойки и т.д.; элементы игровых видов спорта: футбол, волейбол, гандбол, н/теннис; элементы тяжелоатлетических упражнений: приседания с отягощением, поднятие и перенос тяжестей; подвижные игры; гимнастическая полоса препятствий; контрольные испытания.

**Оборудование:**

Мячи футбольные, волейбольные, гандбольные, теннисные

Маты гимнастические

Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Перекладина навесная

Гимнастическая стенка

Скамья наклонная для пресса

Перекладина навесная

Брусья параллельные навесные

Скакалка

**Раздел 6. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Тема 6.1.** Понятие СФП, её задача.

**Теория:** Развитие специальных физических качеств, необходимых в той или иной физической деятельности. Связь СФП с технической и тактической подготовкой баскетболиста.

**Практика:** Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста: спец. беговые и прыжковые упражнения с отягощением и без, бег с изменением направления с баскетбольными мячами, Броски в кольцо, ловля и передача мяча в парах, тройках, четвёрках на месте и в движении на заданное время. Упражнения, способствующие развитию специально скоростных качеств баскетболиста: спец. беговые упр-я, пробегание прямых отрезков от 10 до 60 м с максимальной скоростью с ведением мяча и без, прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперёд, прыжки на возвышенность. Упражнения, способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста: ведение одновременно двух мячей, прыжки вверх с поворотами на 90, 180, 360 градусов, прыжки через маты и гимнастические скамейки на двух и одной ноге. Упражнения, способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста: бег в умеренном темпе до 2000м, 6-ти минутный бег, подвижные игры бегом и прыжками. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей: элементы акробатики (равновесие на одной, ходьба по гимнастической скамье, кувырки вперёд, назад), бег с изменением положения тела, бег через барьеры, удары по висящему мячу в прыжке с поворотом на 90 градусов, броски с закрытыми глазами с различного расстояния.

**Оборудование:**

Мячи баскетбольные

Гимнастические скамейки

Фишки (конусы) тренировочные

Маты гимнастические

Комплект мячей набивных

Комплект утяжелителей для рук, 500г

Комплект утяжелителей для ног, 500г

Комплект гантелей цельнолитых неразборных, 1кг, 2кг, 3кг

Степ платформа

Барьеры

Скакалка

**Раздел 7. Игровая подготовка.**

**Тема:** Игра в баскетбол.

**Теория:** Основные правила игры. Судейство.

**Практика:** Учебно-тренировочные игры 1х1, 2х2, 3х3 на одно кольцо. Учебные игры 3х3, 5х5 по упрощённым и основным правилам. Турниры, соревнования.

**Оборудование:**

Манишка

Мяч баскетбольный

Фишки (конусы) тренировочные

Насос для накачивания мячей

Свисток

Секундомер

Стойка для обводки

Сетка для переноса мячей

Корзина для хранения мячей

1. **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**
   1. **Календарный учебный график**

**Место проведения: спортзал МБОУ СШ №31**

**Количество учебных недель: 36**

**Время проведения занятий:**

**Изменения расписания занятий:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | **Дата проведения** | **Примечание** |
| 1 | Вводное занятие. Охрана труда и техника безопасности. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | сентябрь |  |
| 2 | Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы. | 1 | Теоретическое занятие (беседа) | Устный опрос | сентябрь |  |
| 3 | Физическая культура, как составная часть физической культуры, одного из важных средств воспитания. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | сентябрь |  |
| 4 | Стойка игрока, передвижения. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | сентябрь |  |
| 5 | Понятие техники.Техника и методика её совершенствования. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | сентябрь |  |
| 6 | Стойка игрока, передвижения. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | сентябрь |  |
| 7 | Оборудование и инвентарь. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | сентябрь |  |
| 8 | Ведение мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | сентябрь |  |
| 9 | Стойка игрока, передвижения. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | сентябрь |  |
| 10 | Ведение мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | сентябрь |  |
| 11 | Общая физическая подготовка (ОФП). Понятия ОФП, её задача. | 1 | Комбинированное занятие | Устный опрос | сентябрь |  |
| 12 | Освоение навыков общей физической подготовки. Входная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | сентябрь |  |
| 13 | Освоение навыков общей физической подготовки. Входная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | сентябрь |  |
| 14 | Ловля и передача мяча. | 1 | Комбинированное занятие | Текущий контроль | сентябрь |  |
| 15 | Освоение навыков общей физической подготовки. Входная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | сентябрь |  |
| 16 | Специальная физическая подготовка (СФП). Понятие СФП. | 1 | Теоретическое занятие (беседа) | Устный опрос | сентябрь |  |
| 17 | Освоение навыков специальной физической подготовки. Входная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | октябрь |  |
| 18 | Ловля и передачи мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 19 | Освоение навыков специальной физической подготовки. Входная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | октябрь |  |
| 20 | Стойка игрока, передвижения. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 21 | Ведение мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 22 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | октябрь |  |
| 23 | Ловля и передачи мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль. Самоанализ. | октябрь |  |
| 24 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная 5х5 игра по упрощённым правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль. Самоанализ. | октябрь |  |
| 25 | Броски мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | октябрь |  |
| 26 | Освоение навыков общей физической подготовки. | 1 | Комбинированное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 27 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 3х3 на одно кольцо. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 28 | Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | октябрь |  |
| 29 | Ведение мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | октябрь |  |
| 30 | Броски мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 31 | Ловля и передачи мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 32 | Овладение мячом и противодействия (вырывание, выбивание). | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | октябрь |  |
| 33 | Броски мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 34 | Обманные действия (финты). | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | ноябрь |  |
| 35 | Броски мяча. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | ноябрь |  |
| 36 | Обманные действия (финты). | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Текущий контроль | ноябрь |  |
| 37 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | ноябрь |  |
| 38 | Обманные действия (финты). | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 39 | Освоение навыков общей физической подготовки. | 1 | Комбинированное занятие | Текущий контроль | ноябрь |  |
| 40 | Овладение мячом и противодействия (вырывание, выбивание). | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 41 | Овладение мячом и противодействия (перехват, взятие отскока). | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 42 | Освоение навыков общей физической подготовки. | 1 | Комбинированное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 43 | Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся. | 1 | Теоретическое занятие (лекция, беседа) | Устный опрос | ноябрь |  |
| 44 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 45 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по упрощённым правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | ноябрь |  |
| 46 | Освоение навыков общей физической подготовки. | 1 | Комбинированное занятие | Текущий контроль | ноябрь |  |
| 47 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Коллективный анализ | ноябрь |  |
| 48 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | ноябрь |  |
| 49 | Основная цель игры в защите. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | декабрь |  |
| 50 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | декабрь |  |
| 51 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Самоанализ. Оценка выполнения | декабрь |  |
| 52 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по упрощённым правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 53 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 54 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 55 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 56 | Взаимодействие двух игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 57 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 3х3; 5х5 с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Коллективный анализ | декабрь |  |
| 58 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 59 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 60 | Взаимодействие двух игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 61 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 62 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | декабрь |  |
| 63 | Основные правила игры. Судейство. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | декабрь |  |
| 64 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по основным правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Самоанализ. Текущий контроль | декабрь |  |
| 65 | Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | январь |  |
| 66 | Освоение навыков общей физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 67 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 68 | Индивидуальные тактические действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 69 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по основным правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 70 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 71 | Взаимодействие трёх игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 72 | Освоение навыков общей физической подготовки. Промежуточная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | январь |  |
| 73 | Овладение мячом и противодействия (перехват, взятие отскока). | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 74 | Освоение навыков общей физической подготовки. Промежуточная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | январь |  |
| 75 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по основным правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 76 | Освоение навыков общей физической подготовки. Промежуточная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | январь |  |
| 77 | Командные действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 78 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | январь |  |
| 79 | Морально-волевая и психологическая подготовка. | 1 | Теоретическое занятие (лекция) | Устный опрос | январь |  |
| 80 | Освоение навыков специальной физической подготовки. Промежуточная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | январь |  |
| 81 | Концентрированная и рассредоточенная защита. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 82 | Освоение навыков специальной физической подготовки. Промежуточная диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | февраль |  |
| 83 | Концентрированная и рассредоточенная защита. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 84 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 3х3 с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 85 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 86 | Взаимодействие двух игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 87 | Командные действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 88 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 89 | Командные действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 90 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по основным правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 91 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 92 | Взаимодействие двух игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 93 | Концентрированная и рассредоточенная защита. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 94 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 95 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 96 | Концентрированная и рассредоточенная защита. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | февраль |  |
| 97 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 98 | Взаимодействие двух игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 99 | Концентрированная и рассредоточенная защита. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 100 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 101 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 102 | Взаимодействие трёх игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 103 | Концентрированная и рассредоточенная защита. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 104 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | март |  |
| 105 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 106 | Взаимодействие трёх игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 107 | Взаимодействие двух игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 108 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по основным правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | март |  |
| 109 | Командные действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 110 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Коллективный анализ | март |  |
| 111 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | март |  |
| 112 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | март |  |
| 113 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 114 | Взаимодействие трёх игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 115 | Командные действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Коллективный анализ | апрель |  |
| 116 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 117 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 118 | Групповые действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 119 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 120 | Взаимодействие трёх игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 121 | Групповые действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 122 | Освоение навыков общей физической подготовки. Итоговая диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 123 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 124 | Освоение навыков общей физической подготовки. Итоговая диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | апрель |  |
| 125 | Взаимодействие трёх игроков в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 126 | Взаимодействие трёх игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 127 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | апрель |  |
| 128 | Освоение навыков общей физической подготовки. Итоговая диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | апрель |  |
| 129 | Групповые действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 130 | Освоение навыков специальной физической подготовки. Итоговая диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | май |  |
| 131 | Освоение навыков специальной физической подготовки. Итоговая диагностика. | 1 | Комбинированное занятие | Контроль результата | май |  |
| 132 | Командные действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 133 | Групповые действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 134 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | май |  |
| 135 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 136 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 137 | Групповые действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 138 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра с заданиями. | 1 | Целостно-игровое занятие | Текущий контроль | май |  |
| 139 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 140 | Взаимодействие двух игроков в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 141 | Групповые действия в нападении. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 142 | Групповые действия в защите. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 143 | Освоение навыков специальной физической подготовки. | 1 | Однонаправленное занятие | Текущий контроль | май |  |
| 144 | Игровая подготовка: учебно-тренировочная игра 5х5 по основным правилам. | 1 | Целостно-игровое занятие | Коллективный анализ | май |  |

* 1. **Формы аттестации/контроля**

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.

- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;

- тестирование;

- участие в соревнованиях, конкурсах;

- игровые занятия.

Аттестация по технико-тактической подготовке по баскетболу проводится на основании экспертной оценки преподавателя выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, улучшения показателей.

* 1. **Оценочные материалы**

Диагностика результатов реализации программы происходит в ходе наблюдения за деятельностью учащихся, участие в соревнованиях. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке) представлены в виде таблицы (см. табл. № 1)

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний** | **Уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **1** | Бег 30 м с высокого старта, сек | 4,7 | 5,3 | 5,8 | 4,9 | 5,6 | 6,1 |
| **2** | 6-минутный бег, м | 1450 | 1300 | 1050 | 1250 | 1150 | 900 |
| **3** | Челночный бег 3x10 м | 8,0 | 8,3 | 8,8 | 8,6 | 9,0 | 9,6 |
| **4** | Прыжки в длину с места, см | 215 | 200 | 170 | 200 | 180 | 155 |
| **5** | Наклон вперёд из положения стоя, см | 11 | 9 | 3 | 20 | 14 | 7 |
| **6** | Подтягивание на перекладине из виса (мальчики); из виса лёжа на низкой (девочки) | 10 | 8 | 4 | 17 | 13 | 5 |
| **7** | Ведение  мяча с  обводкой  стоек  (через 3 м). Отрезок  15 м. туда и обратно | 7,8 | 8,1 | 8,4 | 8,0 | 8,4 | 8,7 |
| **8** | Штрафной  бросок  (из 10 бросков). | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| **9** | Бросок  в  кольцо  после ведения мяча на 2 шага  (из 10 попыток). | 8 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| **10** | Передача  мяча в  стенку с 3м и ловля  после отскока за 30  сек (количество раз). | 22 | 20 | 18 | 20 | 18 | 16 |

**2.4. Методическое обеспечение программы**

Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.

2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.

3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.

4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.

5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемленного условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.

6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

**Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения — это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в баскетбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

**Психологическая подготовка**

**Психологическая подготовка** - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля — это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояний нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного  
результата;

б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и превозмогать боль.

* 1. **Условия реализации программы**

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 чел и отвечающего правилам СанПин;

- наличие спортивного инвентаря, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

- шкафы стеллажи для оборудования;

- наличие необходимого оборудования согласно списку;

- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

**Материально-техническое обеспечение** **программы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Количество ед.** | **Область применения** |
| Спортивный зал с разметкой для баскетбола | 1 | Используется для проведения практических занятий. |
| Щит баскетбольный с кольцом и сеткой | 2 | Используется для проведения практических занятий, отработки элементов техники и игровых навыков. |
| Мяч баскетбольный №6 | 15 | Используется для проведения практических занятий, отработки элементов техники и игровых навыков. |
| Мяч баскетбольный №7 | 15 | Используется для проведения практических занятий, отработки элементов техники и игровых навыков. |
| Корзина для переноски мячей | 2 |  |
| Конус сигнальный | 10 | Используется для проведения практических занятий, для отработки техники дриблинга и развития координационных способностей. |
| Набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг | 6 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. |
| Гантели 500г, 1кг, 2кг | 6 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых способностей. |
| Скакалка гимнастическая | 15 | Используется для проведения практических занятий на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей |
| Скамья гимнастическая | 5 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых и скоростно-силовых способностей. |
| Скамья наклонная для пресса | 5 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых способностей. |
| Маты гимнастические | 5 | Используется для проведения практических занятий на развития силовых и скоростно-силовых способностей. |
| Стенка гимнастическая | 5 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых, координационных способностей и отработки элементов техники. |
| Брусья параллельные навесные | 2 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых способностей. |
| Перекладина навесная | 3 | Используется для проведения практических занятий на развитие силовых способностей. |
| Свисток | 2 | Используется для подачи определённого сигнала при проведении практических занятий и судействе игр. |
| Секундомер | 2 | Используется для измерения интервала времени при проведения практических занятий и судействе игр. |
| Форма баскетбольная | 2 компл. | Используется для проведения практических занятий и выступления на соревнованиях. |

**Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий спортивную подготовку по данным видам спорта и соответствующее образование.

**3. Список литературы**

**для педагога:**

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З. Бабушкин – Киев, 1985.   
2. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин – М.: Физкультура и спорт, 1996.   
3. Бондарь А. Н. Учись играть в баскетбол / А. Н. Бондарь – Минск, 1986.   
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства / А. Я. Гомельский – М., 2002.   
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский – М., 2002.   
6. Данченко П. И. Баскетбол юным / П. И. Данченко – Ташкент, 1989.   
7. Данченко П. И. Тренажёрные технические средства подготовки и контроля в баскетболе / П. И. Данченко – Т.: 1984.   
8. Дрюэт Д. Баскетбол / Д. Дрюэт – М., 2002.   
9. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк – М.: 2002.   
10. Князева Н. А. 500 упражнений и игр для физического развития детей / Н. А. Князева – Курск, 2000.   
11. Конеева Е.В. Спортивные игры / Е.В. Конеева – Калининград, 2001.   
12. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика / Е.В. Конеева - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004.   
13. Левин В. М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом / В. М. Левин – Физ. культура в школе, 1983.   
14. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы / В. И. Лях – М.: Просвещение – 2008.   
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Просвещение, 1998.   
16. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич – М.: Физкультура и Спорт, 1984.   
17. Овчинников В. П. Повышение эффективности игровых действий баскетболистов в защите зонным прессингом / В. П. Овчинников – Дисс. канд. пед. наук. – СПб., 1993.   
18. Овчинников В. П. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу / В. П. Овчинников – Метод. рекомендации / РГПУ им. А, И, Герцена. СПб., 1995.   
19. Пельменев В.К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В.К. Пельменев – Калининград, 2001.   
20. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов – М.: Просвещение - 1997.   
21. Портнов Ю. М. Баскетбол / Ю. М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 1988.   
   
22. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И Ильинич – М.: 2000.   
23. Киселёв П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселёв – Волгоград: Учитель, 2009.   
24. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко – М.: Физкультура и спорт, 1975.   
25. Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линденберг – М.: Физкультура и спорт, 1971.   
   
**для обучающихся:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт, 1978.   
2. Гомельский А. Я. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский – М.: Физкультура и спорт, 1997.   
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден – М.: Физкультура и спорт, 1987.   
4. Дворник Л. С. Использование отягощений на тренировках / Л. С. Дворник – М.: Физкультура и спорт, 1995.   
5. Жбанков О. В. Развитие прыгучести у баскетболистов / О. В. Жбанков – М.: Физкультура и спорт, 1995.   
6. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров – М.: Дрофа,2004.   
7. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов – Минск, 1980.   
8. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение. 2004   
9. Лях В.И., Физическая культура: 8-9, 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2016   
10. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 г. – М.: 2000.   
11. Пьязин А. И. Группы упражнений для развития скоростно – силовых качеств / А.И. Пьязин – М.: Физкультура и спорт,1995.   
12. Суслов Ф. Л. Современная система спортивной подготовки / Ф. Л. Суслов – М.: Физкультура и спорт,1995.

**для родителей (законных представителей):**

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том   
Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.   
   
2. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.   
   
3. Гомельский Е. Я. Материал газеты «Спорт в школе», «Баскетбольная секция в школе» 2008 г.