

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



Колпаков Д.Н.

2021г.

«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Смирнова Анна Александровна,
Тлепшева Наталья Викторовна

Артем
2021г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана и составлена на основании следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объём и содержание тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329 ФЗ.
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы. Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. В игре растущий человек познаёт окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие, способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – стартовый.

Отличительные особенности игры:

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей. **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 действий, 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, целеустремлённости.

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 развитию 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 спортсмена проявление разнообразность чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к

игре.

Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющую 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 соревнований. Программа учитывает возрастные особенности детей, занимающимся баскетболом. Баскетбол – командный вид спорта, а участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств также осуществляется в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

К особенностям программы относятся:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- уделение внимания психологической подготовке занимающихся; целеустремленности; укрепления веры в свои силы; воспитанию смелости; ознакомлению с мерами безопасности.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребёнка, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей.

Программа позволяет детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Оранжевый мяч» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы. К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Учебная группа 1-го года обучения (СОГ-1) комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта. Возраст учащихся: 8-17 лет. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки согласно уставу учреждения 20 человек. Основными формами проведения учебной работы является групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, проводимое в соответствии с утверждённым расписанием под руководством тренера-преподавателя, участие в соревнованиях, зачетные занятия. Основные методы проведения занятий: словесные (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания), наглядные (показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмы), практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года, следующая:

- при нагрузке 2 часа в неделю (72 часов в год) – 2 раза в неделю по 1 академическому часу или 1 раз в неделю 2 академических часа.

Срок реализации (освоения) программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Язык реализации программы – русский.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: способствовать разностороннему физическому развитию детей и подростков посредством обучения основам игры в баскетбол.

Для достижения цели ставятся следующие **задачи:**

Воспитательные:

- формировать понимание ценности здорового образа жизни, потребность - соблюдать его;
- привить гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитать трудолюбие в жизни и в спорте;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности;
- обучить игровой дисциплине, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формировать потребность в систематических занятиях баскетболом.

Развивающие:

- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- формировать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, ловкость, быстроту);
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- формировать умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, быстроту принятия решений.

Обучающие:

- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- обучить приёмам игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- обучить технике элементов нападения и защиты в баскетболе;
- обучить индивидуальным, групповым и командным тактическим действиям защиты и нападения во время игры;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать умение ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками, повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

1.3 Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	
1.1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу.	1	1	-	Опрос
1.2	Физическая культура и спорт	1	1	-	Опрос

	России				
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.	1	1	-	Опрос
1.4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	-	Опрос
1.5	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	1	-	Опрос
2	Практическая подготовка	67	6	61	
2.1	ОФП	29	1	28	Текущий, коррекционный
2.2	СФП	16	1	15	Текущий, коррекционный
2.3	Техническая подготовка	8	1	7	Текущий, коррекционный
2.4	Тактическая подготовка	4	1	3	Текущий, коррекционный
2.5	Интегральная (игровая) подготовка	7	1	6	Текущий, коррекционный
2.6	Контрольные нормативы	3	1	2	Промежуточный
	Итого:	72	11	61	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Теоретическая подготовка

1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Теория:

- Общие требования безопасности.
- Требования безопасности перед началом занятий.
- Требования безопасности во время проведения занятий.
- Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- Требования безопасности по окончании занятий.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория:

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения.

1.3 Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.

Теория:

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении.

Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т.д.).

1.4 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория:

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом

команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

1.5 Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Теория:

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

2.1 ОФП

Теория:

Понятие строевые упражнения. Виды строевых упражнений. Понятие упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнение типа «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

Практика:

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, 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, вращение, 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 и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров 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, отведение 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, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. 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.

Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, волейбол, 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 малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

2.2 СФП (Специально-подготовительные упражнения)

Теория:

Понятие быстроты движения и прыгучести. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Понятие бросок. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика:

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 или 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 20 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.

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 оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

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). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). 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 собой 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 удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.3 Техническая подготовка

Техника нападения

Теория:

Понятие передвижение. Виды передвижений. Владение мячом (передача мяча, бросок мяча, ведение мяча).

Практика:

Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях,

приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Владения мячом.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям.

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени.

Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной.

Техника защиты

Теория:

Понятие защиты. Виды защиты. Передвижение. Овладение мячом.

Практика:

Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

2.4 Тактическая подготовка

Тактика нападения

Теория:

Понятие тактики нападения. Тактика защиты. Индивидуальные и групповые действия. Командные действия.

Практика:

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка».

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий. Смешанная система защиты.

2.5 Интегральная (игровая) подготовка

Теория:

Понятие игровая подготовка.

Практика:

Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технические и тактические подготовки.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.5 Контрольные нормативы.

Теория:

Методика тестирования, организация и проведения тестирования. Перечень упражнений для тестирования. Оценка результатов.

Практика:

Бег 30м; прыжок в длину с места; ч/б 3x10м; бросок набивного мяча 2кг на дальность, передвижение в защитной стойке/сек, скоростное ведение мяча/сек, штрафные броски/ %.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Стандартная программа тестирования для спортивно-оздоровительных групп включает нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

ОФП: Бег на 30 м./сек, прыжок в длину с места/м, челночный бег 3x10м/сек, бросок набивного мяча весом 2кг на дальность/ м.

СФП: Передвижение в защитной стойке/сек, скоростное ведение мяча/сек, штрафные броски/ %.

Результаты фиксируются в протоколе.

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы 8 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	5	4	3	5	4	3	
1	Челночный бег 3/10м,сек	9.2	10.0	10.3	9.5	10.4	10.6
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	261	161	110	211	150	120
3	Бег на 30м,сек	6.0	6.7	6.	6.2	6.8	6.2
4	Прыжок в длину с места, см	140	120	110	135	115	105

Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы 9-10 лет.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Оценка	5	4	3	5	4	3	
1	Челночный бег 3/10м,сек	8.5	9.3	9.6	8.7	9.5	9.9
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	366	211	160	271	181	150
3	Бег на 30 м, сек.	5.4	6.0	6.2	5.6	6.2	6.4
4	Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы
11-12 лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	5	4	3	5	4	3	
1	Челночный бег 3/10м,сек	7.9	8.7	9.0	8.2	9.1	9.4
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	436	306	260	361	281	210
3	Бег на 30м,сек	5.1	5.5	5.7	5.3	5.8	6.0
4	Прыжок в длину с места. см	180	160	150	165	145	135

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы
13-15лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	5	4	3	5	4	3	
1	Челночный бег 3/10м,сек	7.2	7.8	8.1	8.0	8.8	9.0
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	586	385	335	501	340	270
3	Бег на 30м, сек	4.7	5.1	5.3	5.0	5.4	5.6
4	Прыжок в длину с места, см	215	190	170	180	160	150

**Контрольные упражнения для оценки результатов освоения программы
16-17лет**

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Учащиеся			Показатели		
		Юноши			Девушки		
Оценка	5	4	3	5	4	3	
1	Челночный бег 3/10м,сек	6.9	7.6	7.9	7.9	8.7	8.9
2	Бросок набивного мяча весом 2кг на дальность, м.	686	636	485	581	441	420
3	Бег на 30м.сек	4.4	4.7	4.9	5.0	5.5	5.7
4	Прыжок в длину с места, см	230	210	195	185	170	160

1.4 Планируемые результаты.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребность - соблюдать его;
- гигиенические навыки;
- потребность в систематических занятиях баскетболом;
- игровая дисциплина, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений;

У обучающегося будут развиты:

- познавательный интерес, творческая активность и инициатива;
- волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности;
- трудолюбие в жизни и в спорте;

Метапредметные результаты:

Обучающийся приобретет:

- навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- жизненно важные двигательные умения и навыки;
- умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

У обучающегося будут развиты:

- естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- двигательные качества (сила, выносливость, ловкость, быстрота);
- личностные качества: психологическая устойчивость, быстрота принятия решений;

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- основные приёмы двусторонних игр;

Обучающийся будет владеть:

- необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- приёмами игры в баскетбол (перемещения, ведение мяча, передачи, обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- умением ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками, игровой культурой на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры.

Раздел № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Учебно-тренировочные занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 4 в спортивном зале. Размер площадки 14м x 24м.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный инвентарь: кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, набивные мячи, мячи для метания; секундомер; судейский свисток; конусы; скакалки; гимнастические скамейки;

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Учебно-методическое и информационное обеспечение для обучающихся:

- Методика обучения технике броска мяча в корзину в прыжке одной рукой (Луценко О.Н.);
- Развитие точности броска у баскетболистов 14-17 лет (Шумаева Н.А.);
- Методика обучения системам зонной защиты в баскетболе (Добында А.А.);
- Методическая разработка открытого тренировочного занятия «Методика обучения технике броска в корзину» (Иванова Н.А.);
- Баскетбол и его роль в физическом воспитании личности (Покас А.А.);
- Баскетбол и его разновидности. Стритбол. (Гусев А.В.);
- Физиологические особенности функционирования систем организма спортсмена в баскетболе (Буданова О.Н.);

- Влияние развития физических качеств на уровень тренированности и физической работоспособности в учебно-тренировочном процессе юных баскетболистов (12-13 лет) (Буданова О.Н. Тарасенко О.В Добында А.А.);
- Методика обучения техническим приемам в баскетболе (презентация, Буданова О.Н.);
- Оптимизация игровых действий баскетболистов на различных этапах подготовки к соревнованиям (Левин О.Б., Дюдяева О.М.);
- Исследования возрастной динамики развития скоростно-силовых качеств у спортсменов, занимающихся баскетболом (Луценко О.Н. Дюдяева О.М.);
- Скоростно-силовая подготовка баскетболистов (Шидловская Н.В.);
- Морально психологическая подготовка баскетболистов (Чернявский З.А.);
- Упражнения для совершенствования броска (С.А. Аксенова);
- Разминка как эффективное средство предупреждения травматизма (Мартьянова Н.В., Чернявский З.А., Шаденкова Я.В.);
- Быстрый прорыв в баскетболе. Преимущества быстрого прорыва (С.А. Аксенова);
- Средства восстановления в спорте (М.А. Макарова);
- Развитие скоростных способностей у баскетболистов (С.А. Аксенова).

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Диагностика результативности освоения программы предполагает текущий, промежуточный, коррекционный и итоговый контроль.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем, разделов программы и личностных качеств обучающихся. Педагог должен следить за развитием у обучающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки.

Коррекционный контроль помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года.

2.3 Методические материалы

Методы обучения:

Словесные: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное выполнение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в форме бесед педагога;
- практические занятия – тренировки в соответствии с требованиями программы;
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования);

Наглядные средства обучения:

- посещение соревнований;
- плакаты с техникой движений баскетболиста;
- судейские жесты;
- тесты по баскетболу;

- инструкция по технике безопасности;
- методические разработки: «Упражнения с мячом», «Бросок мяча одной рукой, после ведения и выполнения двух шагов».

Разработка конкретных мероприятий:

- положения о проведении городских баскетбольных мероприятиях (соревнования, смотры, конкурсы);

Материалы из опыта работы:

- фотоотчёты и результаты баскетбольных соревнований;
- видео отчёты о баскетбольных соревнованиях;

Диагностические материалы:

- результаты соревнований;
- результаты текущего, коррекционного и промежуточного контроля.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Количество недельных часов		2
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-30.12.2021
	2 полугодие	10.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет		8-17
Продолжительность занятия, час		1-2
Режим занятия		1-2 раз/нед
Годовая учебная нагрузка, час		72

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 года обучения
(рабочая программа для работы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	15	16:00-16:45	теория	1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Правила игры.	Спортзал	Опрос
2	Сентябрь	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Стойки и передвижения ОФП	Спортзал	Текущий коррекционнь
3	Сентябрь	22	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
4	Сентябрь	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
5	Сентябрь	29	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
6	Октябрь	4	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
7	Октябрь	6	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
8	Октябрь	11	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	Ведение ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
9	Октябрь	13	16:00-16:45	Объяснение, Практика	1	Розыгрыш мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
10	Октябрь	18	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передай мяч и выходи ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
11	Октябрь	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
12	Октябрь	25	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
13	Октябрь	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
14	Ноябрь	1	16.00-16.45	Объяснение	1	Выход для получения мяча ОФП	Спортзал	Текущий,

				Практика				коррекционнь
15	Ноябрь	3	16.00-16.45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность, теория	Спортзал	Текущий, коррекционнь
16	Ноябрь	8	16.00-16.45	Объяснение Практика	1	Игра в защите ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
17	Ноябрь	10	16.00-16.45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
18	Ноябрь	15	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
19	Ноябрь	17	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Противодействие розыгрышу мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
20	Ноябрь	22	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
21	Ноябрь	24	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
22	Ноябрь	29	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
23	Декабрь	1	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
24	Декабрь	6	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий, коррекционнь
25	Декабрь	8	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
26	Декабрь	13	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционнь
27	Декабрь	15	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
28	Декабрь	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
29	Декабрь	22	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
30	Декабрь	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Групповой отбор мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь

31	Декабрь	29	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Зачет
32	Январь	10	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении	Спортзал	Текущий, коррекционнь
33	Январь	12	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
34	Январь	17	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
35	Январь	19	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
36	Январь	24	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность, теория	Спортзал	Текущий. коррекционнь
37	Январь	26	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
38	Январь	31	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении	Спортзал	Текущий. коррекционнь
39	Февраль	2	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Противодействие атаке корзины ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
40	Февраль	7	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в защите	Спортзал	Текущий. коррекционнь
41	Февраль	9	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционнь
42	Февраль	14	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
43	Февраль	16	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
44	Февраль	21	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
45	Февраль	28	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
46	Март	2	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
47	Март	7	16:00-16:45	Объяснение	1	Передача мяча ОФП	Спортзал	Текущий,

				Практика				коррекционнь
48	Март	9	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий. коррекционнь
49	Март	14	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
50	Март	16	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
51	Март	21	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
52	Март	23	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП.Теория	Спортзал	Текущий, коррекционнь
53	Март	28	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски, ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
54	Март	30	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча	Спортзал	Текущий, коррекционнь
55	Апрель	4	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий, коррекционнь
56	Апрель	6	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Ведение мяча, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
57	Апрель	11	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
58	Апрель	13	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски	Спортзал	Текущий, коррекционнь
59	Апрель	18	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в защите, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
60	Апрель	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
61	Апрель	25	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность. Теория	Спортзал	Текущий, коррекционнь
62	Апрель	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в защите, ОФП	Спортзал	Текущий. коррекционнь
63	Май	2	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь

64	Май	4	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность	Спортзал	Текущий, коррекционнь
65	Май	10	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении, ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
66	Май	16	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	СФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
67	Май	18	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игра в нападении	Спортзал	Текущий, коррекционнь
68	Май	20	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Передача мяча, ОФП	Спортзал	Текущий, коррекционнь
69	Май	23	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Броски	Спортзал	Текущий. коррекционнь
70	Май	25	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Игровая деятельность, теория	Спортзал	Текущий, коррекционнь
71	Май	27	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Контрольные нормативы по ОФП	Спортзал	Итоговый
72	Май	30	16:00-16:45	Объяснение Практика	1	Контрольные нормативы по СФП	Спортзал	Итоговый

2.5 Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении – способствовать формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и в свободное время. На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся прежде всего, патриотизм нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;

Основные воспитательные мероприятия:

- приём вновь поступающих в группу;
- просмотр соревнований (видео материалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет;

Разделы плана	Содержание работы
Сентябрь	
Нравственное воспитание	Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».
Безопасная жизнедеятельность	Беседа с детьми «Правила поведения в игровом зале и на спортплощадке». Инструктаж по технике безопасности «Дорога в школу и домой. Правила дорожного движения».
Октябрь	
Нравственное воспитание	Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе» Президентские спортивные игры / стритбол.
Безопасная жизнедеятельность	Беседа на тему: «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».
Ноябрь	
Нравственное воспитание	Президентские спортивные игры / стритбол.
Патриотическое воспитание	Участие в городских турнирах и мероприятиях, посвященных Дню матери, Дню народного единства.
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». «Правила безопасного поведения на дорогах и на транспорте».
Декабрь	
Эстетическое воспитание	Участие в новогодних представлениях.
Безопасная	Инструктаж по ТБ на тему: «Опасность пользования

жизнедеятельность	пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами». Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале».
Январь	
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасного поведения на водоемах в зимнее время». Беседа о вреде наркотиков.
Февраль	
Безопасная жизнедеятельность	Инструктаж на тему: «Правила безопасности при обнаружении неизвестных предметов». Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду».
Март	
Нравственное воспитание	Беседа «Моральный кодекс баскетболиста».
Апрель	
Нравственное воспитание	Проведение месячника профилактики суицидального поведения. Всемирный день здоровья.
Безопасная жизнедеятельность	Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре». «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях».
Май	
Безопасная жизнедеятельность	Беседа на тему: «Правила поведения при пожаре».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018.
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
6. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Роуз, Ли Баскетбол чемпионов. Основы / Ли Роуз. - М.: Человек, 2014.
8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016.

Электронные ресурсы

9. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс] // URL: <http://russiabasket.ru> (дата обращения 21.08.2021).
10. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] // URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 15.08.2021).
11. Slamdunk.ru - здесь живет баскетбол [Электронный ресурс] // URL: <http://slamdunk.ru> (дата обращения 18.08.2021).