

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Альменевская детско-юношеская спортивная школа»**

Утверждено педагогическим советом
МБУДО «АДЮСШ»

Протокол № 19 от 25.12. 20 23 г.



Утверждено
Директор
МБУДО «АДЮСШ»

Б.З. Мусин

« » 20 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Спортивно-оздоровительная группа

Первый год обучения

Возраст обучающихся: 10-16 лет

Автор: Тренер-преподаватель
Сорочкина И.Н.

с. Альменево
2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

- наименование: дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»;
- уровень сложности содержания - стартовый уровень (общедоступная сложность содержания программы);
- направленность - физкультурно-спортивная;
- форма обучения – очная;
- возраст учащихся – 10-16 лет;
- срок реализации – 1 год;
- объем учебной нагрузки – 180 часов;
- наименование объединения – секция;
- форма организации образовательного процесса – групповое занятие;
- периодичность и продолжительность занятий – 3 занятия в неделю, общей продолжительностью 5 часов;
- при поступлении на обучение отбор детей по способностям и вступительные испытания – не осуществляются;
- для зачисления ребенка на обучение – требуется медицинский допуск к занятиям в объединении физкультурно-спортивной направленности;
- предметные области, изучаемые по программе – физическая культура, баскетбол.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки по баскетболу, охватывает систему подготовки новичков, обучение на русском языке, срок обучения составляет 1 год для обучающихся от 10 до 16 лет.

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Занятия спортом всегда были популярны и востребованы у той части подростков, которая проявляет высокую физическую и интеллектуальную активность, стремится к самореализации в коллективе и нуждается в создании необходимых условий для позитивных способов проявления этих качеств личности. Программа готовит учащихся для сдачи нормативов ГТО соответствующей возрастной ступени.

Цель программы

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
 - содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
 - формирование у обучающихся стойкого интереса к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
 - развитие физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей;
 - овладение техники выполнения обширного комплекса физических упражнений;
 - изучение базовой техники баскетбола;
 - выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям баскетболом;
 - воспитание волевых и морально-этических качеств личности.
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Процесс физического воспитания и развития детей позволяет решить не только чисто образовательные задачи, но и создать условия для формирования личностных качеств, как доброжелательность, умение радоваться чужим успехам, сопереживать, быть сдержанным. Через занятия баскетболом можно решить и многие психологические проблемы.

Общие задачи	1 год обучения
Обучающие	Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в баскетбол; познакомить учащихся с историей и современным развитием баскетбола; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в баскетбол; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в баскетбол.
Развивающие	Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.
Воспитывающие	Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни; содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению. способствовать формированию патриотических чувств;

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью программы является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного

обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «Баскетбол».

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей для занятий – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Количественный состав группы 15-20 человек. В группу принимаются все обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию баскетболом. Для зачисления в группу необходимо предоставить справку об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными видами деятельности, с подписью и печатью врача, штампом и треугольной печатью медицинского учреждения.

Форма обучения - очная. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебно-тематическим планом. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Возможен добор детей в группы в течение учебного года. Для учащихся обучение по программе имеет минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует стартовому уровню.

Возрастные особенности обучающихся 10-16 лет.

Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Большинство обладает большим аппетитом. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения). Подросток нуждается в особом типе взрослого человека, с которым он может общаться, который будет понимать его, даже когда подросток сам не понимает себя, который будет любить его и проявлять терпимость, даже когда кажется, что его больше никто не любит. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к сложному восприятию времени и пространства. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей. Подростковый возраст особенно важен для решения задач самоопределения,

самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии. Эти качества образуют психологическую базу для самоопределения – центрального образования раннего подросткового возраста.

Режим занятий

Программа реализуется в течении учебного года. Занятия проводятся еженедельно - 3 занятия в неделю. Всего 5 часов в неделю, 180 часов в год. Режим занятий регламентируется СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Продолжительность активной части занятия – 90 минут, делится на 2 части по 45 минут каждая. Перерыв между первой и второй частью занятий 10 минут. Перед началом занятий осуществляется контроль безопасности спортивной площадки и инвентаря, соответствия спортивной формы требованиям безопасности и гигиены. По окончании занятий осуществляется контроль за выполнением гигиенических требований учащимися.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по реализации настоящей программы регламентируется Положением об организации и осуществлении образовательного процесса муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Альменевская детско-юношеская спортивная школа». Образовательный процесс осуществляется в детском объединении постоянного состава, сформированного на период реализации программы. Наименование объединения – секция. Минимальная наполняемость объединения – 10 учащихся. Состав объединения в пределах возрастного диапазона от 10 до 16 лет. Основная форма проведения занятий – групповая. Учитывая возрастные особенности детей, образовательный процесс по реализации программы разноплановый, основной формой организации учебной деятельности является комплексное занятие.

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

1.Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний.

Вводное занятие - педагог знакомит учащихся с правилами безопасности при занятиях баскетболом, с историей возникновения и развития баскетбола.

2.Совершенствование знаний, умений, навыков.

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры;

-практические занятия – тренировки, игра в баскетбол;

-самостоятельная работа над презентацией, выступления учащихся.

3.Контрольное занятие. Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного

материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Конкурсное занятие – строится в виде соревнования для совершенствования тактических и технических приемов игры.

4.Комбинированное занятие. Проведение соревнований – проводится в спортзале или на спортивной площадке с последующим обсуждением и подведением итогов игры.

5.Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Проходит в виде соревнований, с отбором лучших игроков.

Методическое обеспечение программы.

Используемые педагогические технологии и методы при освоении разделов программы и осуществлении учебно-воспитательного процесса

№ п/п	Раздел	Цель	Технологии	Методы, приёмы
1.	Развитие баскетбола в России	Овладение учащимися знаний о развитии и возникновения баскетбола	Слайдовая презентация, занятие-презентация,	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Ознакомление с основными гигиеническими сведениями и мерами безопасности на занятиях.	Слайдовая презентация, занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
3.	Оборудование мест занятий	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
4.	Правила игры	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный

5.	Общая и специальная физическая подготовка	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
6.	Основы техники и тактики игры	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный метод, игровой, объяснительно-иллюстративный
7.	Контрольные игры и соревнования	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
8.	Тестирование	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для реализации данной программы используются спортивные залы (в холодное время года) и уличные спортивные площадки (в теплое время года).

Требования к спортивным залам: не менее 200 кв. м., высота потолка – не ниже 5 метров; защита оконных стекол от попадания мяча; деревянное окрашенное половое покрытие или синтетическое полужесткое половое покрытие для спортивных залов, баскетбольные кольца – 2шт.; помещения для переодевания учащихся в спортивную форму – для девочек и мальчиков; отдельные туалетные комнаты; комнаты для умывания.

Спортивное оборудование: мячи баскетбольные; манишки; фишки тренировочные; аптечка; заморозка; насос ручной для мячей; свисток; секундомер.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

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

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

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Баскетбóл (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

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

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- **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 процессе спортивной борьбы.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения по общей физической подготовке:

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Челночный бег. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Подвижные игры.

Обычные салочки. Один из играющих — водящий, ему ловить. Остальные разбегаются. Кого осалит (дотронется ладонью) водящий, тот присоединяется к нему и ловит остальных вместе с ним. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. Когда все пойманы, игра начинается снова. Существует другой, бесконечный вариант игры: тот, кого осалит водящий, сам становится водящим, а водящий, наоборот, становится простым игроком. Иногда по согласованию игроков вводится дополнительное правило: водящий не имеет права осаливать того, кто до этого осалил его самого.

Круговые салочки. Играющие становятся по кругу (3 круга на площадке, если много народу, то распределить по всем трем кругам). По сигналу все бегут по кругу друг за другом. Если кто-то кого-то догонит и осалит, тот выходит из игры. Неожиданно дается громкий сигнал. При этом все должны повернуться и бежать в противоположную сторону, стараясь осалить бегущего впереди. Выигрывают те, кого не смогли осалить.

Вышибалы. Для игры в вышибалы нужно как минимум 3 человека. Из них 2 вышибающие (вышибалы) и один водящий. Играющие разбиваются на две команды. Двое игроков из одной становятся на расстоянии примерно семь —

восемь метров друг напротив друга. У них мяч. Между ними передвигаются два игрока другой команды. Задача первых – перебрасываясь мячом друг с другом, попадать в соперников и выбивать их из игры. При этом нужно бросать так, чтобы мяч, не попав в цель, мог быть пойман партнёром, а не улетал каждый раз в никуда. Задача вторых – не дать себя выбить. Еслиловишь летящий мяч, тебе добавляется одна жизнь. Наберёшь, к примеру, пять жизней и чтобы выбить из игры, нужно попасть в тебя шесть раз. Если мячотскакивал от земли и попадал в игрока, это не считалось. Место выбитых игроков занимали другие члены команды. Когда выбивали всех – командыменялись местами.

Гуси–Лебеди. На одной стороне площадки проводится черта, отделяющая "гусятник". По середине площадки ставится 4 скамейки, образующие дорожку шириной 2-3 метра. На другой стороне площадки ставится 2 скамейки - это "гора". Все играющие находятся в "гусятнике" - "гуси". За горой очерчивается круг "логово", в котором размещаются 2 "волка". По сигналу - "гуси - лебеди, в поле", "гуси" идут в "поле" и там гуляют. По сигналу "гуси - лебеди домой, волк за дальней горой", "гуси" бегут к скамейкам в "гусятник". Из-за "горы" выбегают "волки" и догоняют "гусей". Выигрывают игроки, ни разу не пойманные.

Поймай мяч. В круг, диаметром 1 метр, становится участник с волейбольным мячом в руках. Сзади игрока лежат 8 теннисных (резиновых) мячей. По сигналу участник подбрасывает мяч вверх, и пока он находится в воздухе, старается подобрать как можно больше мячей и, не выходя из круга, поймать мяч. Побеждает участник, которому удалось подобрать больше мячей.

Третий лишний. Дети парами, взявшись за руки, прогуливаются по кругу. Два ведущих: один убегает, другой - догоняет. Убегающий спасаясь от преследования, берет за руку одного из пары. Тогда тот, кто остался, становится лишним – убегает. Когда догоняющий дотронется до убегающего, они меняются ролями.

Специальная физическая подготовка

Упражнения по специальной физической подготовке:

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 с перемещением. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенной отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

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. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием

препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

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

Основы техники и тактики

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов баскетбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача мяча двумя руками с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Броски в корзину двумя руками сверху

- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Приставные шаги

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

На спортивно-оздоровительном этапе уделяется внимание обучению тактическому приему нападения «Передай мяч и выходи».

Психологическая подготовка

Важное значение имеет психологическая подготовка, которая предусматривает формирование личности занимающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;

- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Восстановительные мероприятия

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности невозможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

На спортивно-оздоровительном этапе следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена.

Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;

- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

Общая физическая подготовка:

Теоретические занятия: Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия: Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ,

повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Специальная физическая подготовка:

Теоретические занятия: Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия: Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка:

Теоретические занятия: Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

Практические занятия: Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча. Техника поворотов в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в

движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

Тактическая подготовка:

Теоретические занятия: Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

Практические занятия: Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении. Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

Участие в соревнованиях:

Теоретические занятия: Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия: Контрольные игры и соревнования: Баскетбол 1х1, 3х3, 5х5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика.

Итоговое занятие:

Контрольные испытания:

- ведение мяча на скорость.
- броски мяча со средней и дальней дистанции с отклонением.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- броски мяча в баскетбольное кольцо на точность попадания.
- штрафные броски, обводка соперника.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть:

- 1) Начальная организация занимающихся;
- 2) Постановка цели и задач тренировочного занятия;
- 3) Содержание тренировочного занятия;
- 4) Функциональная подготовка к предстоящей физической деятельности.

Основная часть:

- 1) Организационный этап
- 2) Решение задач тренировочного процесса, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики.
- 3) Развитие специальных физических качеств.
- 4) Актуализация знаний.
- 5) Объяснение нового материала / Воспроизведение и коррекция знаний, полученных ранее / Обобщение и систематизация знаний
- 6) Выполнение практического задания – подвижные игры, отработка отдельных приемов игры, решение тактических задач
- 7) Перерыв 15 минут.

Заключительная часть: Рефлексия, демонстрация приобретенных навыков и умений.

Список литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

Перечень интернет - ресурсов

<http://www.slamdunk.ru/>
<http://russiabasket.ru/>

Список литературы:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
9. Базовые упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

Перечень интернет - ресурсов

<http://www.slamdunk.ru/>
<http://russiabasket.ru/>

