

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 2 от
«25» января 2016 г.

Утверждаю
директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Михайлов И.А.
«25» января 2016 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»
(общеразвивающая программа, модифицированная)**

Возраст детей: 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Ковылов М.А.
педагог дополнительного образования

г. Самара,
2016 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка	стр. 3
2. Учебно-тематический план	стр. 22
3. Содержание	стр. 23
4. Методическое обеспечение	стр. 29
5. Список литературы	стр. 10
6. Приложение «Календарно-тематический план»	стр. 33

1. Пояснительная записка

Актуальность

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ» (общеразвивающая программа, модифицированная) разработана в соответствии с требованиями Минобразования России от 11.12.2006 г. № 06 – 1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» (общеразвивающая программа, модифицированная) актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире. 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 сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях, в нашем случае – секции «Баскетбол» - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 1 год.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"

- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ Минздрава РФ от 04.07.2014 г. № 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 РФ от 11.12.2011г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации)

- Устав МБУ ДО ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара.

Принципы реализации программы

Осуществляя работу по общефизической подготовке, педагог руководствуется основными методами и принципами обучения. В

зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

- Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

- Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

- Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

- Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- Принцип прочности. На занятиях обучающие приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

- Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

- Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

- Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования,

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

Педагогическая целесообразность программы

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Цель и задачи программы

Цель: обеспечение целостного физкультурно-спортивного образования, воспитания и развития личности, через освоение программы «Футбол»; оздоровление, сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

- изучить историю и терминологию баскетбола;
- изучить основы анатомии и физиологии человека;
- изучить правила игры и соревнований в баскетбол;
- изучить правила гигиены и питания, витаминизации и закаливания;
- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение правил спортивных игр;

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- сформировать у обучающихся знания о здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитать волевых качеств – активности, целеустремленности, дисциплинированности, организованности и требовательности к себе, стойкости, инициативности, решительности действий в принятии решений, способности продолжать работу в трудной ситуации, настойчивости, упорству в достижении цели;

- воспитать чувства ответственности за порученное дело;

- воспитать у обучающихся желание самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- воспитать у детей чувства общности задач в учебно-тренировочном процессе, коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи;

- воспитать трудолюбие посредством установления распорядка дежурств по подготовке мест занятий, уборка помещений для занятий, ремонт спортивного инвентаря, оформление стендов и др.;

- воспитать потребности в здоровом образе жизни;

- расширить сферы спортивно-культурных контактов детей и подростков, занимающихся в Центре.

Развивающие задачи:

- развитие общефизической подготовленности, дыхательной системы, сердечнососудистой системы, укрепление опорно-двигательного и костно-связочного аппарата;

- развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие силы, скорости, ловкости и выносливости) и укрепление здоровья;

- развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, координации, гибкости и др;
- развитие высших психических функций: памяти, мышления, внимания и др.;

Отличительные особенности программы.

Физкультурно-спортивная направленность по специализации «Баскетбол» является первым звеном в системе многолетней подготовки юных баскетболистов, а подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах (далее -СОГ) является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка баскетболистов высокой квалификации. Вместе с тем, особое и основное внимание в работе с детьми спортивно-оздоровительных групп уделяется их оздоровлению, сохранению и укреплению их психического и физического здоровья, разносторонней физической подготовке и ознакомлению с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке.

Возраст обучающихся детей, участвующих в реализации программы.

Программа «Футбол» рассчитана на 1год обучения детей в возрасте 12-16 лет. Группы формируются по возрастному принципу:

Психолого-возрастные особенности обучающихся по программе.

Подростковый период, от 12 до 16 лет, считают трудным и критическим. Такая оценка обусловлена, во-первых, происходящими в это время многочисленными качественными сдвигами, которые подчас носят характер коренной ломки прежних особенностей, интересов и отношений ребенка; это может происходить в сравнительно короткий срок, часто бывает неожиданным и сообщает процессу развития скачкообразный, бурный характер. Во-вторых, происходящие изменения нередко сопровождаются, с

одной стороны, появлением у самого подростка значительных субъективных трудностей разного порядка, а с другой - трудностей в его воспитании: подросток не поддается воздействиям взрослых, у него появляются разные формы непослушания, сопротивления и протеста (упрямство, грубость, негативизм, строптивость, замкнутость, скрытность).

Проблема биологического фактора в развитии подростка обусловлена тем, что именно в возрасте 12-16 лет происходят кардинальные изменения в организме ребенка на пути к биологической зрелости, разворачивается процесс полового созревания. За всем этим стоят процессы морфологической и физиологической перестройки организма.

Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза, особенно его передней доли, гормоны которой стимулируют рост тканей и функционирование других важнейших желез внутренней секреции (половых, щитовидной, надпочечников). Их совокупная деятельность обуславливает многочисленные изменения в организме ребенка, в том числе наиболее очевидные: "скачок в росте" и половое созревание (развитие половых органов и появление вторичных половых признаков). Наиболее интенсивный период в этих процессах приходится на одиннадцать-тринадцать лет у девочек и тринадцать-пятнадцать лет у мальчиков. В настоящее время наблюдается акселерация физического развития и полового созревания, и поэтому уже в девять-десять лет у девочек может начаться деятельность половых желез и формирование грудной железы, а в десять-одиннадцать лет некоторые оказываются на стадии начала половой зрелости (мальчики - в двенадцать-тринадцать лет).

В исследованиях последних лет не было выявлено строгой зависимости между уровнем полового созревания и соматометрическими показателями, но, с другой стороны, именно рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки являются специфическими моментами физического развития в подростковом возрасте, которые обозначаются особым термином "скачок в росте". Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом

ребенка и общие пропорции тела приближаются к характерным для взрослого. Позвоночник отстает в годичной прибавке от темпа роста тела в длину. Поскольку до четырнадцати лет пространство между позвонками еще заполнено хрящом, это определяет податливость позвоночника к искривлению при неправильном положении тела, длительных односторонних напряжениях или чрезмерных физических нагрузках. Наибольшие нарушения осанки происходят в одиннадцать-пятнадцать лет, хотя в этом же возрасте подобные дефекты устраняются легче, чем потом. Срастание костей таза (в которых заключены половые органы девочек) заканчивается к 20-21 году. Их смещение и смещение несросшихся костей возможно при прыжках с большой высоты, а при ношении обуви на высоких каблуках возможно изменение формы таза, что впоследствии может вредно повлиять на родовую функцию.

Увеличение массы мышц и мышечной силы происходит наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу, это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности, но завершение этого процесса находится за пределами подросткового возраста.

Увеличение мышечной силы расширяет физические возможности подростков. Это осознается мальчиками, имеет для каждого из них большое значение. Однако мышцы подростка утомляются скорее, чем у взрослых, и еще не способны к длительным напряжениям, что необходимо учитывать при занятиях спортом и физическим трудом. Перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Это может порождать неприятные переживания, неуверенность. В то же время возраст с шестью-восьми до тринадцати-четырнадцати лет - период оптимального развития многих двигательных качеств, активного совершенствования двигательной

функции при интенсивном нарастании ряда ее показателей (быстроты и частоты движений, длины прыжка и т.д.).

Рост различных органов и тканей предъявляет повышенные требования к деятельности сердца. Оно тоже растет, но быстрее, чем кровеносные сосуды. Это может быть причиной функциональных нарушений в деятельности сердечно-сосудистой системы и проявляться в виде сердцебиений, повышения кровяного давления, головокружения, головных болей, быстрой утомляемости.

В подростковом возрасте наступают резкие перемены во внутренней среде организма в связи с изменениями в системе активно действующих желез внутренней секреции, причем гормоны щитовидной и половых желез являются, в частности, катализаторами обмена веществ. Поскольку эндокринная и нервная системы функционально связаны между собой, подростковый возраст характеризуется, с одной стороны, бурным подъемом энергии, а с другой - повышенной чуткостью к патогенным воздействиям. Поэтому умственное или физическое переутомление, длительное нервное напряжение, аффекты и сильные отрицательно окрашенные эмоциональные переживания (страх, гнев, чувство обиды и оскорбления) могут быть причинами эндокринных нарушений (временное прекращение менструального цикла, развитие гипертериоза) и функциональных расстройств нервной системы (некоторые признаки этого - повышенная раздражительность, чувствительность, утомляемость, слабость сдерживающих механизмов, рассеянность, падение продуктивности в работе, расстройства сна). Перестройка нейрогуморальных соотношений часто является основой общей неуравновешенности подростка, его раздражительности, взрывчатости, двигательной активности, периодической вялости, апатии. У девочек появление таких состояний нередко наблюдается незадолго до начала или во время менструального цикла.

Половое созревание и сдвиги в физическом развитии подростка имеют немаловажное значение в возникновении новых психологических

образований. Во-первых, эти очень ощутимые для самого подростка изменения делают его объективно более взрослым и являются одним из источников возникающего ощущения собственной взрослости (на основе представления о своем сходстве со взрослыми). Во-вторых, половое созревание стимулирует развитие интереса к другому полу, появление новых ощущений, чувств, переживаний. Степень внутренней занятости и сосредоточенности подростка на новых ощущениях и переживаниях, их место в его жизни определяются как широкими социальными условиями, так и конкретными индивидуальными обстоятельствами жизни и воспитания подростка, особенностями его общения. Нормой для подростков обоего пола является пробуждение первых романтических чувств.

Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Набор детей – свободный, при наличии медицинской справки, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий баскетболом

Состав групп – переменный. Набор в группы проводится на начальном этапе их формирования, однако это не исключает возможности приема новичков в течение всего учебного года.

Перевод по годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольных нормативов. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий год спортивной подготовки.

Срок реализации программы – 1 год

Форма организации деятельности. Занятия в группах проводятся по подгруппам, индивидуально или всем составом группы.

Режим занятий.

Общее количество часов в учебный год (36 недель) – 216ч.

В период летних каникул проводятся учебно-тренировочные сборы (УТС) до 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год., число участников которых составляет не менее 60 % от состава группы. (п. 3.4

«Тренировочные сборы в каникулярный период» приложения №2 приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г. №1125).

Количество часов в неделю – 6 часов

Периодичность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса - занятие. Оно проводится по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом производственной деятельности педагога, учебы учащихся и материальной базы.

Занятие состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия) в форме беседы, которая сопровождается демонстрацией наглядных пособий, видеоматериалом по излагаемой теме, просмотром матчей мастеров и обсуждением этих матчей

Практические занятия по общефизической, технической, тактической и интегральной подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Общефизическая подготовка направлена на оздоровление ребенка и всестороннее развитие физических способностей его организма, ей в занятиях отводится значительное место. Специальная физическая подготовка направлена на развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Общеразвивающие и специальные упражнения и упражнения из других видов спорта используются с учетом погодных и местных условий и материально технической базы.

На занятиях применяются следующие методы обучения: практические, словесные, наглядные. Выбор методов зависит от возраста обучающихся в группе, уровня их подготовки и опыта, от содержания занятий. Ведущим методом обучения является инструктирование. Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. В ходе группового занятия проводится индивидуальная работа.

Основные методы практического обучения - повторный и игровой.

Повторный метод при индивидуальной и групповой работе позволяет обучить детей выполнению технических действий и позволит педагогу уделить максимум времени для исправления ошибок при выполнении технических действий. Выполняя упражнения на месте и в движении с небольшой скоростью передвижения педагог должен добиваться от ребенка максимально правильного выполнения действий - чем выше скорость движения тем труднее технически правильно выполнять действия. Обучать техническим действиям надо с максимально частой сменой упражнений - монотонной и многократное выполнение одного-двух упражнений быстро убьет у ребенка интерес к занятиям. Упражнения надо менять каждые 3-4 минуты и проводить их эмоционально, с исправлением ошибок у каждого ребенка индивидуально и обращая внимание на общие неточности которые возникают при обучении техническим действиям. По мере освоения детьми

технических действий надо усложнять условия выполнения и скорость выполнения технических действий. На этом этапе можно вводить подвижные игры с элементами изучаемой спортивной игры. Применять можно любые подвижные - чем чаще менять условия выполнения упражнения, тем быстрее ребенок будет приспосабливаться к изменяющимся игровым ситуациям и применять те технические действия, которые позволят решать эти ситуации наиболее рационально. Педагог может предложить свои способы решения, но ребенок должен сам стараться находить те пути решения, которые соответствуют его уровню физической подготовленности и технической оснащенности. По мере освоения детьми технических действий можно вводить учебную игру.

Учебная игра проводится по правилам футбола. Проводить игру лучше всего по подгруппам, что позволит оказать максимальное воздействие в плане обучения и совершенствования техническим действиям. При этом ребенок возможно еще не способен осмыслить большое количество вариантов и принять правильное решение. Поэтому игра в подгруппах позволит не только совершенствовать технические действия, но и обучит ребенка простейшим тактическим взаимодействиям, что в последствии позволит ему эффективнее решать задачи, поставленные педагогом.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу пред рабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать

повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры

Занятие состоит из организационного момента, основной части и заключительной части. В организационной части педагог отмечает отсутствующих, называет тему занятия. В основной части педагогом закрепляется предыдущая тема и проводится объяснение нового материала. В заключительной части педагог проводит закрепление нового материала.

Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

Организационно-педагогические условия:

Педагог дополнительного образования, ведущий программу должен иметь:

- среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование – бакалавриат, направленность (профиль) которого соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися;
- дополнительное профессиональное образование – профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой обучающимися. («Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых» (утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015, №613н).

Педагог дополнительного образования должен быть штатным работником.

Ожидаемые результаты.

К концу обучения дети должны:

Знать:

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь:

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

1. Личностные результаты:

- сформированная информационно-коммуникативная компетентность;
- сформированная здоровьесберегающая компетентность;
- сформированная социальная компетентность;

- сформированные умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;

- овладение основами самоконтроля, самооценки.

2. Предметные результаты:

- знание предметной терминологии;

- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- владение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол;

- знание основ процесса игры в соответствии с правилами;

- укрепленное здоровье и закаленный организм;

- знание элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

3. Общественно–значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество ребенка и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности обучающегося: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турнирах различного уровня.

Критерии и способы определения результативности

Для определения уровня и качества достигнутых результатов обучающихся при освоении программы используются следующие методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение, тестирование, анализ анкетирования, зачеты, экзамены

Также используются следующие виды контроля:

предварительный (начальный) контроль – контрольно- диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми дети пришли в центр. Данный вид контроля организуется и проводится в начале учебного года посредством контрольно-вступительных экзаменов (приложение 1). Контрольно-вступительные экзамены проводятся в сентябре.

Результаты экзаменов каждого ребенка заносятся в Журнал работы учебной группы и служат исходными показателями для дальнейших наблюдений за ним педагогом в течение всего учебного года.

промежуточный (текущий) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися после изучения больших тем или разделов программы. Данный вид контроля организуется и проводится посредством сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол (приложение 2), внутригрупповых соревнований, спартакиад и соревнований, и методов педагогической диагностики: тесты (приложение 3), наблюдение, собеседование, беседа;

итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися в течении учебного года. Данный вид контроля организуется и проводится в конце учебного года посредством: контрольно-переводных экзаменов ((приложение 1), сдачи нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - баскетбол (приложение 2), тестирования (приложение 3). Результаты контрольно–переводных испытаний, также заносятся в Журнал. Они служат показателями динамики физического развития учащегося в течение всего учебного года

Система контроля и оценивания результатов

1. Личностный и метапредметный блок

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля	Система оценки
1. Предварительный (начало обучения по программе) 2. Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие –	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности; 2.ценности здорового и безопасного образа жизни;	Лонгитюдное наблюдение	3 уровневая шкала (высокий уровень, средний уровень, низкий

апрель-май) 3. Итоговый по окончанию курса обучения.	3. освоение социальных норм, правил поведения.		уровень)
---	---	--	----------

2. Предметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Формы проведения аттестации	Система оценки
Предварительный (начало обучения по программе)	Выявление природных данных, способности к предмету (для первого года обучения), наличие имеющихся знаний и умений в предмете (для последующих годов обучения)	Сдача контрольно-вступительных экзаменов	-
Промежуточный (I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май)	- прочность усвоения полученных знаний, приемов, навыков за прошедший период; - выявление пробелов в усвоении программы	Сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической подготовке по виду спорта - футбол, тестов.	Зачет
3. Итоговый (по окончании курса обучения)	- усвоение курса программы за учебный год	Сдача контрольно-выпускных экзаменов, сдача нормативов двигательных способностей по специальной физической	5 – бальная система оценки

		подготовке по виду спорта - футбол, тестов.	
--	--	---	--

3. Общественно – значимые результаты: призовые места в соревнованиях, спартакиадах, турниров различного уровня.

2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план обучения.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	-
2.	Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие баскетбола в России и мире	1	1	-
3.	Правила игры в баскетбол. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	-
4.	Нравственные и волевые качества спортсмена.	1	1	-
5.	Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-
6.	Врачебный контроль, самоконтроль.	1	1	-
7.	Гигиенические требования к занятиям спорта. Профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	-
8.	Инструкторская судебная практика.	2	1	1
9.	Восстановительные средства и мероприятия	1	1	
10.	Общая физическая подготовка	54	1	53

11.	Специальная физическая подготовка	47	1	46
12.	Техническая подготовка	52	1	51
13.	Тактическая подготовка	19	1	18
14.	Интегральная подготовка	17	-	17
15.	Соревнования	8	-	8
16.	Предварительная и итоговая аттестация, участие в Спартакиаде МБУ ДО «ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара	8	-	8
	Итого:	216	14	202

3. Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Ознакомление с программой. Инструктаж по технике безопасности. Повторение: правила поведения на занятиях в спортивном зале, требования к спортивной форме, обуви и спортивному инвентарю.

2. Тема: Физическая культура и спорт в России. История, состояние и развитие баскетбола в России и мире.

Этапы развития баскетбола в стране, его популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Российская Федерация баскетбола. Международная Федерация баскетбола. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Международные спортивные организации, их участие в развитии спорта в мире.

3. Правила игры в баскетбол. Задачи для каждого игрока по позициям.

Правила игры. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры. Организация и проведения соревнований.

4. Нравственные и волевые качества спортсмена.

Спортивно – эстетическое воспитание и спортивная этика. Ответственность перед коллективом, страной. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

5. Строение и функции организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение и функции организма. Косная система, связочный аппарат и мышцы, их строение взаимодействие. Сердечно-сосудистая система. Влияние тренировки на её совершенствование. Центральная нервная система и роль физических упражнений на её формирование. Дыхание и значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможности организма детей.

6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Восстановительные средства и мероприятия.

Врачебный контроль и самоконтроль и его значение.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, артериальное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Спортивный массаж и его применение в процессе занятий настольным теннисом

7. Гигиенические знания и навыки. Профилактика заболеваемости и травматизма. Закаливание

Личная гигиена. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Понятие об обмене веществ в организме. Калорийность и витаминизация в связи с физическими нагрузками. Значение утренней гимнастики. Роль водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, баня) и природных факторов (солнечные ванны, прогулки и занятия на воздухе) в жизни человека.

Отрицательное влияние вредных привычек на развитие организма.

Заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе

занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

8. Инструкторская судебная практики

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Организация соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, расписание игр, назначение судей и их обязанности. Методики построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная часть.

Практические занятия. Организация соревнований по круговой системе проведения, по системе с выбыванием после одной (двух) поражений, лично-командных соревнований. Судейство командных, одиночных и парных соревнований. Ведение протоколов и составление отчета о проведённых соревнованиях.

9. Восстановительные средства и мероприятия

Понятие об утомляемости и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после тренировочных нагрузки.

10. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонки мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Борьба за мяч», «Ловцы» «Мяч ловцу».

11. Специальная Физическая подготовка

Упражнения на развитие быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м., с постоянным изменением исходных положения: стойки баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставным шагом. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной или двух ног, с доставание одной или двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без отягощения, так и с различным отягощением (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку, установленную

в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости на двух, одной ноге под гору и с горы. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки через скакалку. Прыжки через барьер. Выпрыгивание на гимнастические маты. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх.

Упражнения с отягощением. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передача различными способами одной или двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100м).

12. Техническая подготовка

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоик. Повороты без мяча с мячом. Совершенствован7ие стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой откоса. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя-от груди, двумя – от головы

Соверешенствование техники бросков. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения..

Совершенствование индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

13. Тактическая подготовка

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом.

Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Двухсторонняя игра.

14. Интегральная подготовка

Упражнения с чередованием технических приемов. Упражнения, направленные на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники. Упражнения с отягощениями (пояса, манжеты) на различные технические приемы. Выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств. Чередование выполнения технических приемов нападения и защиты. Чередование выполнения технических действий отдельно индивидуальных, групповых, командных.

15. Соревнования. Внутригрупповые соревнования. Спартакиады учащихся спортивно-оздоровительных групп. Участие в официальных соревнованиях различного ранга. Разбор игр. Взаимосвязь задач в учебных играх и в официальных встречах.

16. Контрольно – вступительные экзамены, контрольно-переводные экзамены, сдача нормативов

4. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
4. Подбор материалов о знаменитых баскетболистов;
5. Тесты для проверки теоретических знаний обучающихся;
6. Диагностика уровня освоения программы обучающимися;
7. Учебные фильмы и видеоматериалы;
8. Стенды (рекорды, победители соревнований, таблицы нормативов, спортивная информация);
9. Картотека упражнений;
10. Конспекты занятий.

Специальная литература по баскетболу

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Распределение тренировочного времени производится с учётом структуры тренировочного процесса – 45 мин и обязательный перерывом 15мин., который способствует предотвращению состояний переутомления обучающихся.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределяется по годам обучения на основе принципа постепенного увеличения трудности в соответствии с уровнем общей физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности занимающегося. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности занимающегося. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения занимающихся, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной

выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед занимающимися такие задачи, решение которых не затруднит освоение техники.

Преждевременное разделение игроков по игровым функциям значительно сужает перспективы их дальнейшего совершенствования. На 1-м году обучения занимающиеся должны научиться выполнять все функции в команде.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определятся его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высококорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья,

оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры

В процессе всего времени обучения обязательным фактором повышения мастерства является участие в соревнованиях различных уровней. Воспитательные задачи решаются педагогом, как во время проведения занятий, так и в ходе соревнований и мероприятий досугового характера.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта плавание №164 от 03 апреля 2013 г.:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
8	Фишки (конусы)	штук	30

Приложение 1

Нормативы, необходимые для сдачи контрольно-вступительных и контрольно-переводных нормативов по ОФП в группах СОГ

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень двигательных способностей					
			Мальчики			Девочки		
		Уровень	зачетный	средний	высокий	зачетный	средний	высокий
1.	Метание мяча (м)	6 лет без учета результатов						
		7	6	8	10	6	8	10
		8	8	10	12	6	8	10
		9	12	14	16	8	10	12
		10	14	16	18	10	12	14
		11	16	18	22	12	14	17
		12	18	22	26	14	17	22
		13	33	25	30	17	22	27
		14	25	30	35	22	27	32
		15	28	35	40	27	30	37
	16-17	30	37	42	30	35	39	
2.	Дистанция	7	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2

	100 м (сек)	8	20,8	20,3	19,8	24,8	23,3	22,8
		9	20,4	19,9	19,4	24,4	22,9	22,4
		10	20,0	19,5	19,0	23,0	22,5	22,0
	Дистанция 200 м (сек)	11	31,5	31,1	30,5	37,9	37,5	37,1
		12	31,2	30,8	30,2	37,6	37,2	36,8
		13	30,9	30,5	29,9	37,3	36,9	36,5
		14	30,6	30,2	29,6	37,0	36,6	36,2
	Дистанция 400 м (мин,сек)	15	1.20	1.16	1.12	1.36	1.32	1.28
		16	1.18	1.14	1.10	1.34	1.30	1.26
		17	1.16	1.12	1.08	1.32	1.28	1.24
3.	Прыжок в длину с места (см)	7	90	110	150	80	100	140
		8	100	120	155	85	110	150
		9	110	125	160	90	120	155
		10	120	130	170	105	125	160
		11	130	140	180	120	130	170
		12	140	150	190	130	140	180
		13	150	160	200	135	150	190
		14	160	170	205	140	160	195
		15	170	180	210	145	165	200
16- 17	180	190	220	155	170	205		
4.	Бег 30 м (сек)	7	7,8	7,0	5,9	7,9	7,2	6,0
		8	7,1	6,7	5,7	7,5	6,8	5,8
		9	7,0	6,4	5,3	7,2	6,4	5,6
	Бег 60 м (сек)	10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3
		11	11,0	10,6	10,2	11,2	10,8	10,4
		12	10,8	10,4	10,0	11,0	10,6	10,2
		13	10,6	10,2	9,8	10,8	10,4	10,0
	Бег 100 м (сек)	14	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
		15	16,0	15,5	15,0	19,0	18,5	18,0
		16	15,6	15,1	14,6	18,6	18,1	17,6
17	15,2	14,7	14,2	18,2	17,7	17,2		

Список литературы

1. Андреев С.Л. Мини-баскетбол. - М.: ФиС, 2009. - 111 с.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – Изд. 2-е М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. Изд. 2-е М., 2012.
4. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения.-Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
5. Дешин Д.В. Самоконтроль спортсмена, М., Медицина, 1966.
6. Донской Д.Д. Спортивная техника. М., ФиС, 1999.
7. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
8. Мини-баскетбол : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов.- Изд. 2-е.-Волгоградб Учитель, 2014.-167с.
10. Решетов Н.В., Кисляцын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.-М.: Изд. Центр «Академия», 2011.
11. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений. М., Просвещение, 1997.
12. Филин В.П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры № 2, 1961.
13. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2006.- 255 с.
14. Юный баскетболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.