

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: 8-12 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. 26
3. Содержание	стр. 29
4. Методическое обеспечение	стр. 47
5. Список литературы	стр. 54
6. Приложение «Календарно-тематический план»	стр. 56

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 3 года.

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 «Баскетбол» рассчитана на 1год обучения детей в возрасте 8-12 лет. Группы формируются по возрастному принципу:

Психолого-возрастные особенности обучающихся по программе.

Для детей от 7 до 12 лет, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Они чувствительны к направленному воздействию на развитие их двигательной функции, совершенствования морфологических структур двигательного аппарата. В этом возрасте наблюдается равномерный прирост длины тела и увеличение его массы. Благодаря развитию мышц и связок происходит формирование шейной грудной кривизны позвоночника, что является характерным для правильной осанки. Вместе с тем

относительно слабое развитие мышц, а так же значительная эластичность связок могут быть причиной деформации опорно-двигательного аппарата, возникновение сколиозов и плоскостопия. Отмечается значительное ускорение темпов структурных преобразований во всех звеньях сердечно-сосудистой системы: увеличивается масса сердца, наблюдается утолщение стенок миокарда; широкий просвет сосудов и относительно больший, чем у взрослых, минутный объем крови (в расчете на килограмм массы тела) обеспечивают достаточное кровоснабжение органов. В отличие от взрослых минутный объем осуществляется за счет ЧСС. Высокая ЧСС вызывает дополнительное напряжение в деятельности сердечно-сосудистой системы. Систолическое артериальное давление составляет 95-110 мм.рт.ст., а диастолическое – 2/3 от него. С возрастом величина ударного объема увеличивается, а ЧСС снижается, что говорит о росте резервных возможностей сердца. В этот период значительно увеличивается масса легких. С увеличением массы легких отмечается рост показателей потребления кислорода, как в условиях покоя, так и при напряженной физической работе. Важной особенностью детей младшего школьного возраста является динамика развития анализаторов. Так, зоны коры больших полушарий, имеющие отношение к двигательному анализатору, становятся уже достаточно зрелыми. Вместе с тем, тесных функциональных взаимоотношений между двигательным, зрительным и другими анализаторами пока еще нет. В этом возрасте отмечается также недостаточная зрелость областей коры головного мозга, программирующих и контролирующих произвольные движения, что отражается как на освоении, так и на воспроизведении многих движений со сложной двигательной структурой.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов

воздействий на организм. Возраст 7-10 лет является наиболее благоприятным для развития многих физических способностей.

При проведении занятий физическими упражнениями младшие школьники стараются подражать педагогу, копировать его действия в процессе выполнения двигательных заданий. При этом мотивационной основой выполнения двигательных действий является желание не отстать от своих сверстников, получить поощрение от педагога или товарищей. Для детей этого возраста характерны относительно быстрая смена эмоциональной активности и переход к пассивному состоянию. Первая связана с тем, что высокая эмоциональная нагрузка, длительно воздействующая на ребенка, ведет к развитию процессов торможения в центральных зонах высших отделов нервной системы (охранительный рефлекс), а вторая низким уровнем общей физической работоспособности. Вместе с тем, они быстро восстанавливаются после нагрузок, что предопределяет необходимость в выборе оптимального чередования нагрузки и отдыха. Надо избегать длительного, монотонного выполнения однообразных двигательных действий, а также продолжительных эмоциональных напряжений.

Развитие двигательных качеств у детей младшего школьного возраста:

Координационные способности:

а) точность пространственных перемещений увеличивается с 7 до 12 лет (воспроизведение поз человека и т. д.)

б) точность воспроизведения мышечных усилий нарастает с 8 лет; возможность оценивать вес предмета с 8 до 10 лет, а воспроизводить заданную величину мышечного усилия – после 11 лет

Гибкость: от 6 до 8 лет и от 9 до 10-11 лет. У девочек показатели гибкости выше на 20-30%, чем у мальчиков.

Быстрота: в 10-12 лет. Характеризуется минимальным временем от подачи какого-либо сигнала до начала выполнения движения и представляет собой сенсорную реакцию.

Скоростно-силовые способности: у мальчиков от 10 до 11 лет, у девочек от 9 до 10 лет. Обусловлено биологическим созреванием организма.

Сила: собственно силовые способности (удержание тела и его звеньев в пространстве, сохранение поз при воздействии на человека внешних сил) у мальчиков от 9 до 12 лет, у девочек от 10 до 12 лет.

Выносливость: выносливость в условиях субмаксимальных нагрузок у мальчиков с 10 лет, у девочек с 9 лет, в условиях больших нагрузок у мальчиков с 8 до 11 лет, у девочек с 9 до 11 лет, в условиях умеренных нагрузок у мальчиков 8-10 лет, у девочек 7-9 лет.

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 года

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 года обучения дети должны:

Знать:

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

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	Выявление: 1. информационно-коммуникативной компетентности;	Лонгитюдное наблюдение	3 уровневая шкала (высокий уровень,

(I полугодие – декабрь, II полугодие – апрель-май) 3. Итоговый по окончании курса обучения.	2.ценности здорового и безопасного образа жизни; 3. освоение социальных норм, правил поведения.		средний уровень, низкий 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	5 – бальная система оценки

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

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

2. Учебно-тематический план

№	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.	Сведения о строении и функциях организма человека. 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 судейская практика.	2	1	1
9.	Восстановительные средства и	1	1	

	мероприятия			
10.	Общая физическая подготовка	68	-	68
11.	Специальная физическая подготовка	43	1	42
12.	Техническая подготовка	49	1	48
13.	Тактическая подготовка	16	1	15
14.	Интегральная подготовка	15	-	15
15.	Соревнования	6	-	6
16.	Контрольно-вступительные и контрольно-переводные экзамены	8	-	8
	Итого:	216	16	201

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство с группой. Ознакомление с программой обучения. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в спортивном зале и на футбольном поле. Спортивная форма и спортивный инвентарь.

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

Понятие «физическая культура». Физическая культура, как составляющая часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и мире.

3. Тема: Правила игры в баскетбол.

Правила игры. Задачи для каждого игрока по позициям. Основные приемы игры.

4. Тема: Нравственные и волевые качества спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно – эстетическое воспитание и спортивная этика. Ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность, и творческое отношение к тренировкам.

5. Тема: Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении организма человека (органы и системы). Косная система, связочный аппарат и мышцы, их строение, взаимодействие. Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения.

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок.

6. Тема: Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль и самоконтроль и его значение.

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

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Оказание первой помощи.

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

Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиена одежды, мест занятий. Режим дня. Гигиена питания. Естественные средства закаливания – вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Здоровый образ жизни. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических веществ.

Травматизм на занятиях и меры его избежания.

8. Тема; Инструкторская судейская практика

Принципы судейства. Расположение арбитров во время игры. Расположение арбитров при стандартных ситуациях. Взаимодействие арбитров. Техника судейства единоборств.

9. Тема: Восстановительные средства и мероприятия.

Понятие об утомляемости и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Средства восстановления: режим дня, сон, режим питания, рациональное витаминизированное питание, водные процедуры, уход за телом и др..

10. Общефизическая подготовка (ОФП).

Теория. Значение общефизической подготовки для укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающегося. Необходимость развития ловкости, гибкости, быстроты, двигательных-координационных способностей.

Практические занятия. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений:

- строевые упражнения;
- упражнения без предметов;
- упражнение с предметами;
- упражнение на развития мышц туловища;
- упражнения на развития мышц ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- упражнения на развития мышц рук, кистей рук и плечевого пояса;
- упражнения на одновременное развитие всех групп мышц;
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения типа «полоса препятствий»;
- упражнения для развития общей выносливости.

Занятия по видам спорта: лыжи, коньки, спортивные игры.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона. Упражнения выполняются с высокого старта, время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2-3

попытки, кроме тестов : бег 6 мин., бег 12 мин., 300 м, 400 м, челночный бег 120 м, 180 м, 10х 30м, 7х50 м, - где дается одна попытка, т.к. по длительности и интенсивности выполнения этих тестов требуются большие затраты физических сил. Учитывается лучший результат.

1). Бег 10, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 50,60, 100 м, для оценки дистанционной скорости проводят на прямой дорожке стадиона в спортивной обуви (без шипов);

2). Челночный бег 3х10м для оценки скоростной выносливости у младших школьников и ловкости у взрослых, проводят на ровной прямой дорожке 12-13м. Спортсмен выполняет 3 ускорения с обеганием стоек. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша;

3). Челночный бег 120м (15+15+30+30+15+15), 180м (15+15+30+30+30+30+15+15) и 7х50м – пробег отрезков в обе стороны с обеганием стоек;

4). Челночный бег 10х30м – пробегание отрезков в одну сторону с возвращением на старт (определяется среднее время пробега 10 отрезков);

5). Бег 300 и 400м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. Младшие школьники бегут дистанцию 300м;

6). Бег 6 и 12 минут, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Дорожка размечается на 10- метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течении 6, 12минут. По истечении контрольного времени дается свисток на окончание движения и фиксируется тот, отрезок где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчет пройденной дистанции;

7). Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук;

8). Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии старта на ровной поверхности;

9). Тройной и пятикратный прыжок с места, для оценки скоростно-силовых качеств, выполняется толчком двумя ногами с промежуточным толчком с одной ноги на другую и приземлением на две ноги. Выполняется на ровной упругой дорожке или на земле;

10). Многоскоки, для оценки скоростно-силовых качеств в младшем возрасте, выполняется на ровной дорожке или на земле как 8 прыжков-шагов с ноги на ногу;

11). Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

11. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Специальная физическая подготовка – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в баскетболе.

Практические занятия. Выполнение комплекса упражнений на развитие специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) и на подготовку наиболее важных в баскетболе мышц рук, ног, туловища:

- упражнения для развития силы: приседание с отягощением, подскоки и прыжки без отягощений и с отягощением, из различных исходных положений, с сопротивлением партнера или резинового амортизатора, вбрасывание мяча, борьба за мяч.

- упражнения для развития быстроты: повторное пробег отрезков 10-100 м из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, эстафетный бег, бег с изменением скорости, «челночный» бег; ускорение и рывки с мячом, обводка препятствий, рывки к мячу, выполнение элементов техники в быстром темпе.

- упражнения для развития ловкости: Парные и групповые упражнения с выполнением заданий. Подвижные игры.

- упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча, игровые упражнения с мячом, двусторонние игры.

- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам в течении 3-10 мин.

- бег:

✓ бег 30м с ведением мяча любым способом, делая на отрезке не менее 3-х касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судьи на старте и финише фиксируют правильность выполнения упражнения;

✓ бег 5х30м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30м. Все старты с места. Время для возвращения на старт –25сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка, баскетболист возвращается на старт и упражнение повторяется;

- вбрасывание мяча руками на дальность выполняется в соответствии с правилами по коридору шириной 2м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки, учитывается лучший результат;

12. Техническая подготовка

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с

шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полукотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Совершенствование техники ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Совершенствование техники бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

13. Tактическая подготовка

Tактика свободного падения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Bзаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди. Личная защита (1:1). 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, 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 высокорослыми 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 контрольно-выпускных 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 100 м (сек)	7	21,2	20,7	20,2	25,2	23,7	23,2	
		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	
		10	6,8	6,1	5,2	6,8	6,2	5,3	
	Бег 60 м (сек)	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
		14	10,4	10,0	9,6	10,6	10,2	9,9
	Бег 100 м (сек)	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 СЛ. 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. Максимейко 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. Портных Ю.И. Спортивные игры. М., ФиС, 2010.
11. Решетов Н.В., Кисляцын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. спец. учеб. заведений.-М.: Изд. Центр «Академия», 2011.
12. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений. М., Просвещение, 1997.
13. Филин В.П., Тальшев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры № 2, 1961.
14. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 2006.-255 с.
15. Юный баскетболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.