

*Перекрест Александр Леонидович,
учитель физкультуры, руководитель секции
Муниципального общеобразовательного
учреждения «Комсомольская школа № 5»
администрации Старобешевского района*

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

СЕКЦИИ «БАСКЕТБОЛ»

возраст обучающихся – 10-15 лет

срок реализации – один год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа секции «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных и специальных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, развитие навыков коллективной деятельности.

Доступность форм обучения, простой инвентарь делает баскетбол очень популярной спортивной игрой среди современных детей и подростков. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, гибкости, формируют личностные качества - коммуникабельность, волю, чувство товарищества, согласованность работы в команде, чувство ответственности за свои действия.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Конституции Донецкой Народной Республики;
- Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании» (принят Постановлением Народного Совета 19.06.2015 года с изменениями);
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи, утвержденной приказами Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94;

- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 03.08.2016 № 815;
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;
- Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 12.06.2015г. № 253 «Об утверждении инструкции о порядке заполнения, выдачи и хранения свидетельства об окончании учреждения дополнительного образования, подведомственного Министерству образования и науки»;
- Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;
- Приказа Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 26 июля 2016 г. № 793 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам дополнительного образования детей»

Новизна данной программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом, предъявляя оптимальные, посильные требования к процессу обучения. Реализация программы позволяет обогатить внутренний мир обучающихся, расширить их информированность в области оздоровления и физического развития организма.

Актуальность программы заключается в ее направленности на развитие у детей и подростков мотивации к физическому развитию и совершенствованию, обеспечении эмоционального благополучия, психического здоровья обучающихся, формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности.

Программа способствует удовлетворению потребностей в движении, поддержанию функциональности организма, помогает решить проблему гиподинамии, характеризующую современных подростков.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что баскетбол как вид спортивной игры является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития личности.

Реализация программы позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей и подростков, пробуждает интерес к деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающихся к дальнейшему совершенствованию своей физической и интеллектуальной сферы.

К основным принципам и особенностям реализации программы относятся:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, возраста, двигательной подготовленности;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
- осуществление психологической подготовки обучающихся, формирование целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости,
- обеспечение мер безопасности занятий.

Цель программы: удовлетворение потребности обучающихся в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация теоретических знаний и практических умений и навыков игры в баскетбол, создание условий для развития физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры – баскетбол;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать инструкторские навыки и умение самостоятельно заниматься баскетболом.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развивать двигательные способности посредством занятий баскетболом;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать пропаганде здорового образа жизни, снижению преступности среди подростков, проведению профилактики наркологической зависимости, табак курения и алкоголизма.

Наполняемость групп и режим учебной тренировочной работы.

Для занятий в спортивную секцию «Баскетбол» принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Наполняемость группы составляет 12-15 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа, всего - 72 часа в год.

Срок реализации программы – один год

Возраст детей.

Данная программа рассчитана на возрастную категорию детей от 10 до 15 лет.

Формы организации занятий.

Основные формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Основные формы проведения занятий: учебно-тренировочные занятия, соревнования, спортивные конкурсы, просмотры соревнований, тестирование.

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- теоретическая подготовка: тесты;
- общефизическая подготовка: сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка: выполнение тестовых упражнений, наблюдение.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития игры «Баскетбол»;
- правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила составления последовательности упражнений для самостоятельных занятий по баскетболу;
- приемы индивидуальных тактических действий в защите;
- приемы индивидуальных и групповых тактических действий в нападении;
- правила техники безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения спортивных соревнований по баскетболу;
- какую пользу приносят систематические занятия баскетболом для укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма

Обучающиеся будут уметь:

- проводить общую и специальную разминку;
 - применять основы техники спортивной игры «Баскетбол» в двусторонней игре:
- выполнять разновидности ведения мяча, передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении, в движении без смены мест и со сменой мест;
- выполнять броски мяча в кольцо с места, штрафные броски, броски мяча в кольцо в движении после ведения, после передачи, технику «двойного шага»;
 - использовать навыки судейства, организации занятий по баскетболу на практике;
 - составлять последовательность упражнений для самостоятельных занятий по баскетболу;
 - использовать основные приемы тактики игры «Баскетбол» на практике;
 - использовать навыки общения в коллективе;
 - будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;
 - владеть инструкторскими навыками организации и проведения спортивных соревнований по баскетболу.

Обучающиеся разовьют следующие качества:

- улучшат быстроту движений, силу, ловкость, гибкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и физическое развитие обучающихся:

- приобретение теоретических знаний, основ здорового образа жизни;
- улучшение физических показателей и увеличение функциональных возможностей организма;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами знаний, умений и навыков игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития обучающихся

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в баскетболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			н	с	в
1	Техника штрафного броска (10 бросков).	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
2	Броски с точек штрафной зоны (10 бросков; расстояние до кольца не менее 4 метров).	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4
3	Обводка области штрафной зоны (по линии штрафной зоны справа налево или наоборот с последующим броском мяча в кольцо)	Юн.	13с	12с	10с
		Дев.	15с	14с	13с
4	Броски мяча в кольцо в прыжке с места, с точек штрафной зоны (10 бросков; расстояние до кольца не менее 5 метров).	Юн.	3	4	5
		Дев.	2	3	4

Н - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:

- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
- участие в матчевых встречах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста других учебных заведений;
- участие в соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

Подведение итогов по результатам освоения программы происходит в форме промежуточной (полугодовой) и итоговой (контрольной) аттестации, по результатам выступления в соревнованиях различного уровня.

Главным показателем успешности освоения программы является результативность участия в официальных соревнованиях различного уровня и товарищеских встречах с различными баскетбольными командами.

Учебно-тематический план

№	Название темы занятий	Количество часов		
		Теор	Пра кт.	Всего
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	4	-	4
2.	Техника нападения	-	-	-
2.1	Техника передвижения	-	2	2
2.2	Техника владения мячом	-	6	6
3.	Техника защиты	-	-	-
3.1	Техника передвижения	-	2	2
3.2	Техника владения мячом	-	5	5
4.	Тактическая подготовка	-	-	-
4.1	Тактика нападения. Индивидуальные действия	-	2	2
4.2	Тактика нападения. Групповые действия	-	4	4
4.3	Тактика нападения. Командные действия	-	5	5
5.	Тактика защиты	-	-	-
5.1	Тактика защиты. Индивидуальные действия	-	2	2
5.2	Тактика защиты. Групповые действия	-	4	4

5.3	Тактика защиты. Командные действия	-	5	5
6.	Интегральная подготовка	-	10	10
7.	Физическая подготовка	-	-	-
7.1	Общая физическая подготовка	-	4	4
7.2	Специальная физическая подготовка	-	5	5
8.	Участие в соревнованиях	-	8	8
9.	Итоговое занятие. Прием контрольных нормативов нормативов	-	4	4
	Всего:	4	68	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка - 4 час

Физическая культура и спорт в Российской Федерации

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан Донецкой Народной Республики в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития баскетбола

История возникновения и развития баскетбола в мире. История развития баскетбола в России. Достижения баскетболистов России на мировой арене.

Воспитание нравственных и волевых качеств

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Правила поведения и техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Закаливание организма спортсмена.

Правила техники безопасности.

2. Техника нападения

2.1. Техника передвижения – 2 час.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки толчком одной ноги на месте и в движении. Прыжки с короткого разбега. Прыжки вверх с поворотом от 90 до 360°. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя ногами. Остановки в быстром беге. Сочетание способов передвижения. Сочетание остановок с поворотами и прыжками. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Повороты с одновременным движением рук (вперед, вверх, в стороны). Сочетание способов передвижения с техническими приемами.

2.2. Техника владения мячом – 6 час.

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча одной рукой с низкого отскока. Ловля мяча при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5 – 5 м). Передачи мяча в парах с перемещением приставными шагами (двумя руками от груди, двумя и одной рукой от пола). Передачи мяча в тройках в движении. Передачи мяча игроку, убегавшему "в

отрыв" (длинная передача в сторону боковой линии). Встречные передачи в движении (в колоннах). Скрытые передачи. Передача одной рукой снизу-назад, одной рукой из-за спины, при движении в парах с последующим броском в корзину. Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока без зрительного контроля. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Финт на бросок-проход с ведением, передача партнеру. Финт на бросок со средней дистанции и проход к щиту. Ведение мяча с переводом за спиной.

Броски мяча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча, от головы. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски одной рукой снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски в прыжке после ведения. Броски со средних и дальних дистанций. Броски мяча с последующим движением за броском, добивание мяча. Броски мяча перечисленными способами после ведения, с сопротивлением защитника. Штрафные броски (соревнования на точность и количество попаданий). Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход-проход. Финт на бросок-передача.

3. Техника защиты

3.1. Техника передвижения- 2 час.

Стойка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед, боком, прыжками в сочетании с бегом, остановками и поворотами. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам. Сохранение защитной стойки во время передвижения и остановок. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

3.2. Техника овладения мячом – 5 час.

Вырывание и выбивание мяча. Захват мяча вырывание. Вырывание и выбивание мяча у игрока, стоящего на месте. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля неподвижно стоящим нападающим. Выбивание мяча при преследовании противника. Ложные движения защитника для вынуждения нападающих к неточной передаче. Перехват мяча с выходом сбоку, из-за спины. Накрывание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске с места. Отбивание мяча при броске в прыжке. Накрывание и отбивание мяча при броске в движении. Преграждение пути нападающему и овладение мячом, отскочившем от щита или кольца. Сочетание способов передвижений в защите с выбиванием, вырыванием, перехватом, отбиванием и овладением мяча, отскочившего от своего щита или кольца. Ловля в прыжке в движении двумя руками и одной рукой мячей, отскочивших от щита.

4. Тактическая подготовка

4.1. Тактика нападения. Индивидуальные действия - 2 час

Действия без мяча:

1. Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника.
2. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.
3. Применение изученных способов передвижения в сочетании с финтами для выхода на свободное место в условиях прессинга.
4. Выбор места для действий в передней и задней линиях нападения.
5. Выбор позиции и момента для получения мяча в области 3-х секундной зоны.

Действия с мячом:

1. Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с целью укрывания мяча от противника.
2. Выбор способа ловли мяча с учетом последующих действий.
3. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Определение способа и момента, для выполнения передачи в

зависимости от действий партнера, нападающего и защитника, игроками передней и задней линий нападения между собой.

4. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча, и выбор направления ведения мяча.

5. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения.

6. Выбор времени и способа применения ведения мяча для прохода к корзине с целью отвлечения противника.

7. Выбор времени и способа бросков мяча в корзину в зависимости от места расположения защитника.

8. Применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях.

4.2. Тактика нападения. Групповые действия- 4 час

1. Взаимодействие двух игроков "Передай мяч и выходи".

2. Использование взаимодействий двух игроков "Передай мяч и выходи" и заслон между игроками передней и задней линий нападения, а также в условиях личного прессинга.

3. Взаимодействие двух игроков с наведением.

4. Взаимодействие трех игроков "треугольника".

5. Взаимодействие трех игроков "тройка".

6. Применение изученных взаимодействий двух и трех игроков в условиях нападения против зонной, смешанной систем защиты и системы личного прессинга с учетом выполняемых игровых функций.

4.3. Тактика нападения. Командные действия- 5 час.

1. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места применением взаимодействия "передай мяч и выходи" и "треугольник".

2. Распределение обязанностей и организация действий защитников и нападающих при позиционном нападении и нападении быстрым прорывом.

3. Позиционное нападение с применением изученных взаимодействий против концентрированной личной защиты и личного прессинга.

4. Нападение против смешанной системы защиты (4-1)

5. Применение комбинаций при введении мяча в игру из-за боковых линий, розыгрыше спорного мяча, выполнении штрафных бросков

6. Нападение против зонной системы защиты 1-2-2 и 1-3-1.

7. Нападение против смешанной системы защиты 3-2.

5. Тактика защиты

5.1. Тактика защиты. Индивидуальные действия -2 час.

1. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
2. Выбор места и противодействие получению мяча в области трехсекундной зоны.
3. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от месторасположения нападающего на площадке.
4. Выбор и применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего.
5. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.
6. Выбор позиции для опеки игрока в условиях применения личного прессинга.
7. Выбор места, способов противодействия при применении смешанной системы защиты.
8. Выбор позиции для опеки нападающих (у лицевой линии, на близком расстоянии от корзины) в зависимости от места нахождения игрока с мячом.
9. Выбор способа противодействия проходу под щит с ведением мяча.
10. Выбор момента и применение вырывания и выбивания мяча из рук игрока, перехватов мяча.
11. Действия одного защитника против двух нападающих.

5.2. Тактика защиты. Групповые действия – 4час.

1. Взаимодействие двух защитников (подстраховка)
2. Применение взаимодействия, подстраховка при проходе игрока под щит с ведением.
3. Противодействие взаимодействиям двух и трех игроков в нападении (наведением и «тройка»).
4. Групповой отбор мяча в процессе применения системы личного прессинга.
5. Групповые взаимодействия в рамках смешанной системы защиты 4-1.
6. Групповые взаимодействия игроков в защите при применении эшелонированного быстрого прорыва (в начале, развитии и завершении).
7. Применение изученных групповых взаимодействий в условиях зонной и смешанной систем защиты и системе личного прессинга с учетом выполняемых функций.

5.3. Тактика защиты. Командные действия – 5 час.

1. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков для опеки). Личная система защиты на своей половине поля.
2. Организация действий при борьбе за отскочивший от щита мяч.
3. Организация действий при противодействии быстрому прорыву.
4. Применение системы личного прессинга в сочетании с концентрированной личной защитой в процессе игры (смена вариантов осуществляется после пробития штрафного броска, введения мяча в игру из-за боковой линии, забитого мяча, замены, минутного перерыва и других пауз в игре).
5. Смешанная система защиты 4-1.
6. Организация защитных действий против эшелонированного быстрого прорыва.
7. Противодействие применению комбинаций.
8. Применение зонной системы защиты (1-2-2 и 1-3-1).
9. Применение смешанной системы защиты (три в зоне, два лично).
10. Переход от одних систем защиты к другим в ходе встречи.

6. Интегральная подготовка – 10 час.

1. Чередование упражнений в быстроте выполнения различных движений.
2. Чередование подготовительных, подводящих упражнений с упражнениями в выполнении технических приемов.
3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств в различных движениях, чередующихся между собой (прыжковые упражнения, упражнения в метаниях и т.д.).
4. Многократное выполнение упражнений по технике с повышенной интенсивностью с целью развития специальных физических качеств.
5. Выполнение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств и быстроты в различных сочетаниях.
6. Чередование упражнений для развития быстроты и скоростно-силовых качеств с изученными способами перемещений.
7. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений для развития специальных качеств в сочетании с техническими приемами.
8. Сочетание упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, с упражнениями в ловле и передачах мяча изученными способами, остановками, поворотами.

9. Многократное повторение изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных) в защите и нападении без сопротивления и с сопротивлением.
10. Эстафеты, основанные на выполнении приемов техники баскетбола в различных сочетаниях.
11. Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «10 передач»
12. Учебные игры по правилам мини-баскетбола.
13. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, в защите и нападении).
14. Упражнения в выполнении приемов техники перемещений в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.
15. Учебные игры с применением изученных приемов техники и тактических действий способствующие совершенствованию выполнения технических приемов и воспитанию специальных физических качеств в единстве.
16. Учебные игры с включением заданий по технике и тактике, направленные на выбор действий в защите и нападении в зависимости от сложившейся игровой обстановки.

7. Физическая подготовка

7.1. Общая физическая подготовка – 4 час.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с отягощением собственного веса: подтягивание в висе на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 м. до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

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

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнение типа «полоса препятствий»: с лазанием и перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (трех, четырех баскетбольных мячей),

ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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

Упражнения для развития общей выносливости. Бег с равномерной и переменной скоростью на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 5 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок.

7.2. Специальная физическая подготовка – 5 час.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 5 до 40 м. из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом на 360°). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на ногах, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть»,

одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами об пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 метра.

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

8. Участие в соревнованиях - 8 час.

Организация участия в соревнованиях разных уровней: городских, районных, региональных

9. Итоговое занятие. Прием контрольных нормативов – 4 час.

Определение уровня технической подготовки обучающихся в соответствии с установленными контрольными нормативами

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Большие возможности для учебно-тренировочной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Учебно-тренировочные занятия проводятся в режиме технической, тактической общефизической подготовки. Теория изучается в процессе учебно-тренировочных занятий: подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей и т.д.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, учебные команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, элементов техники игры, тактических приемов на практике.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из названных является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений, необходимых для полноценного усвоения технических элементов игры баскетбол.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- по частям;
- в целом.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся сформировались определенные игровые умения и навыки.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Основные способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований:

- построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарищей по команде;
- провести тренировочное занятие в группе под наблюдением тренера - преподавателя;
- вести протокол игры;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям баскетболом допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом, прошедшие инструктаж по технике безопасности, одетые в спортивную одежду и обувь.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Опасными факторами при занятиях баскетболом являются: не соответствующее требованиям покрытие спортивных площадок и залов, неисправное спортивное оборудование, инвентарь, система вентиляции, динамические перегрузки, столкновения с другими участниками или оборудованием.

При занятиях баскетболом в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий

Все занимающиеся перед началом тренировочных занятий по баскетболу обязаны надеть спортивную форму и соответствующую спортивную обувь. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность установки и крепления, имеющегося в зале спортивного оборудования. Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время занятий

Во время занятий обучающиеся обязаны:

- соблюдать правила игры в баскетбол и игровую дисциплину;
- неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя, проводящего занятия;
- перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;
- выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем;
- уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

Обучающимся запрещается:

- выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;
- выполнять любые действия без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;

- носить на тренировках украшения (серьги, кольца, часы, браслеты, цепочки) во избежание травм;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования;
- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю.

С разрешения тренера-преподавателя пойти в раздевалку.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции «Баскетбол» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты - 2 шт.
2. Баскетбольные стойки - 2 шт.
3. Мяч баскетбольный № 5 – 10 шт.
4. Мяч набивной – 10 шт.
5. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
6. Гимнастическая скамейка – 4 шт.
7. Гимнастические маты – 6 шт.
8. Стойки – конусы – 6 шт.
9. Скакалки – 20 шт.
10. Свисток - 2 шт.
11. Рулетка.
12. Секундомер.
13. Мячи баскетбольные № 7 - 10 шт.
14. Учебно-методическая литература по баскетболу.
15. Аптечка.

Краткий словарь специальных терминов в баскетболе

Блокировка — контакт игрока, который мешает или препятствует продвижению противника, не владеющего мячом.

Бросок крюком — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Быстрый прорыв — быстрая атака. Быстрое продвижение нападающих к корзине противника в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

Ведение мяча — продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведения, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой, определяемой как двойное ведение.

Дриблер (от англ. dribbler) — игрок, ведущий мяч.

Дриблинг (от англ. dribbling) — «Ведение мяча».

«Живой» мяч — ситуация, при которой судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или, когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его в игру из-за пределов площадки.

Заслон — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу противника в желаемую позицию.

Защитник — термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды является защитником; во-вторых, защитниками называют невысоких разыгрывающих игроков задней линии нападения.

Зонная защита — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку противника. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

Игровые приемы — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе они включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку противника.

Лицевые линии — линии за щитами, ограничивающие длину площадки. После взятия корзины защищавшая команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

Личная защита — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока противника.

«Мертвый» мяч — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, и до того, как он будет введен в игру противником; при спорном мяче; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Множественный фол — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя или более игроками одной команды по отношению к одному из соперников.

Нападающий — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом, является нападающим; во-вторых, нападающими называют игроков обычно высокого роста, играющих в нападении на краях площадки.

«Непрерывка» — комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е. в исходные позиции для продолжения атаки.

Область штрафного броска — представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обоюдный фол — фол, совершенный примерно в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

Первая передача — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

Перегрузка — расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

Передача крюком — передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Переключение — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

Персональный фол — см. «Фол».

Подстраиваемая защита — защита, автоматически подстраиваемая к изменению систем нападения противника. Сочетает сильные стороны личной и смешанной систем защиты.

Позиционное нападение — нападение, в отличие от быстрого прорыва осуществляемое из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты противника.

Прессинг (от англ. pressing), — плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка — означает «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу от пола до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается противнику.

Проскользывание — защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

«5 секунд» — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска. См. также «Спорный мяч».

Свободный мяч — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

Скрестный проход — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Смешанная защита — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока — зоной и два лично и т. д.

Спорный бросок — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

Спорный мяч — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

Тайм-аут (от англ. timeout) — минутный перерыв.

Технический фол — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

Трехсекундная зона — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

«3 секунды» — правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в запретной зоне области штрафного броска противника. Исключение делается для игрока, атакующего корзину с ведением.

«30 секунд» — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину противника в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается противнику.

Умышленный фол — фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

Фол (от англ. foul) — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

Финт (от англ. feint) — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести противника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

Центровой игрок — один из игроков команды, играющий в нападении вблизи корзины противника.

Штрафной бросок — назначается за техническую или персональную ошибку (фол), совершенную игроком другой команды. После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится у линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. Если второй бросок реализован, противник вводит мяч в игру из-за лицевой линии и секундомер включается по касанию мяча игроком на площадке. В случае неудачи секундомер включается сразу же, как только секундометрист убедится в том, что мяч не попал в корзину. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

Литература.

1. Байгулов, Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа) / Ю.П. Байгулов // М., Просвещение, 1982 г.
2. Байгулов, Ю. П. Мостки к мастерству. / Ю.П. Байгулов // - Спортивные игры, 1974, №4
3. Байгулов, Ю. П. Атакует чемпион мира./ Ю.П. Байгулов, Г.А. Аверин // - Спортивные игры, 1973, N3
4. Башкин, С.Г. Уроки по баскетболу /С.Г. Башкин // - Москва, «Физкультура и спорт», 1966 г.

5. Давыдов, М.А.. Судейство в баскетболе /М.А. Давыдов//- Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
6. Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон // - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Яхонтова, Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров./ Е.Р. Яхонтова// - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Интернет – ресурсы.

www.it-n.ru Сеть творческих учителей

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича

<http://www.offsport.ru>