|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  средняя общеобразовательная школа №3 | | |
| CОГЛАСОВАНО:  Зам. директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_А. В. Темнова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.  Принята на заседании  Методического совета  от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  Протокол № \_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы МБОУ СОШ№3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.Я.Зевакина  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | |
| **Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**  **программа спортивно-оздоровительной направленности**  **«Баскетбол»**  Возраст обучающихся: 10-15 лет  Срок реализации: 2 года | | |
| Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденным приказом Минспорта России от 10.04.2013 г. № 114 (с изм. 23.07.2014г.).  Примерная  программа  для системы дополнительного образования детей:  детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва./  Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин,— М.: Советский спорт, 2012. | | Автор-составитель:  Калабин Михаил Васильевич, педагог дополнительного образования |
| г. Бородино, 2021г. | | |

**Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» спортивно-оздоровительной направленности направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей самовыражения и личностного роста ребенка, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, выявление и поддержку одарённых детей.

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Педагогическая целесообразность программы** в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 10-15 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

**Срок освоения программы** – 2 года.

**Адресат программы** - дети 10-15 лет.

**Объем программы** – 306 учебных часов.

**Формы обучения** очная дистанционная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

**Виды занятий** (теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия).

**Методы обучения:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Содержание** структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений. Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

**1.2. Цель и задачи**

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению баскетболу. В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Программа также предусматривает реализацию с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

**Условия вхождения в программу:** Набор обучающихся проводится по собеседованию, целью которого является выявление интереса и потребностей в данном направлении.

**Сроки реализации:**

Программа рассчитана на 2 года.

В учебном плане отводится 4,5 часа в неделю.

1 год обучения: 2 часа в неделю

Всего в год: 68 часов.

2 год обучения: 2,5 часа в неделю

Всего за год: 85 часов.

Общее количество часов за учебный год: 153 часа.

**Механизмы оценки результативности** уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;

- формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию; стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:**

- состояние и развитие баскетбола в России;

- правила техники безопасности; правила игры;

- терминологию баскетбола.

**Должны уметь:**

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

- анализировать и оценивать игровую ситуацию;

- обладать тактикой нападения и защиты;

- судить соревнования по баскетболу.

**Должны иметь навыки:**

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

**Описание личностных и метапредметных результатов освоения программы:**

***Личностные:***

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

***Метапредметные:***

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

***Образовательные (предметные):***

- формирование устойчивого интереса к занятиям;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- овладение основами игры в баскетбол;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

**Основные показатели выполнения программных требований на этапе начальной подготовки:**

* стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности.

**Формами подведения итогов и контроля** реализации программы дополнительного образования детей «Баскетбол» являются соревнования и сдача контрольных нормативов по физической подготовке.

Система контроля за уровнем учебных достижений юного спортсмена в процессе реализации данной рабочей программы включает текущий учет и итоговый.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения упражнений, изучаемых на занятиях во время индивидуальных и групповых заданий, участие спортсмена в соревнованиях (улучшение результата).

Итоговый контроль - это практическое выполнение обучающимся упражнений, состоящий из зачетных комбинаций, тестов общефизической и специальной подготовки.

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

**Учебно – тематический план**

**1-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п  / п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Влияние ФУ на организм спортсмена. | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Профилактика травматизма | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Основы методики обучения и тренировки по баскетболу | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | ОФП | - | 10 | 10 | Тестирование |
|  | СФП | - | 10 | 10 | Тестирование |
|  | Техническая подготовка | - | 17 | 17 | Тестирование |
|  | Тактическая подготовка | - | 12 | 12 | Тестирование |
|  | Соревнования | - | 6 | 9 | Тестирование |
|  | Контрольные испытания | - | 5 | 5 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | **5** | **63** | **68** |  |

**Учебно – тематический план**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п  / п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма аттестации (контроля) |
| Теория | Практика | Всего |
|  | Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Влияние ФУ на организм спортсмена. | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Профилактика травматизма | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Основы методики обучения и тренировки по баскетболу | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 1 | - | 1 | Устный опрос, беседа |
|  | ОФП | - | 13 | 14 | Тестирование |
|  | СФП | - | 13 | 14 | Тестирование |
|  | Техническая подготовка | - | 19 | 19 | Тестирование |
|  | Тактическая подготовка | - | 17 | 17 | Тестирование |
|  | Соревнования | - | 6 | 17 | Тестирование |
|  | Контрольные испытания | - | 5 | 5 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | **5** | **80** | **85** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1 год обучения.**

***Теоретическая подготовка.***

1. Развитие баскетбола в России.

Описание игры еѐ возникновение и развитие.

2. Гигиенические сведения.

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

3. Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

4. Физическая подготовка баскетболиста.

5. Техническая подготовка баскетболиста.

***Физическая подготовка.***

1. Общая физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного ве-са, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палка-ми, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (пе-рекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры: “Салки спиной к щиту”, “Вызов номеров”, “Слушай сигнал”, “Круговая охота”, “Бегуны”, “Переправа”, “Кто сильнее”.

1.3. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной ско-рости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигна-лу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных ис-ходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с после-дующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

***Специальная физическая подготовка.***

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

***Техническая подготовка.***

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных

исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой дру-гой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и вы-соко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча

двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя ру-ками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты

отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с

близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ве-дении и броске. Перехват мяча.

***Тактическая подготовка.***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать

место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые дей-ствия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1).

Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ло-вящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований, положение о со-ревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по под-вижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

**2 год обучения.**

***Теоретическая подготовка.***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Описание игры еѐ возникновение и развитие.

2. Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

3. Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления.

Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

4. Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц.

Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

Физическая подготовка.

***Общая физическая подготовка.***

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного ве-са, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палка-ми, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (пе-рекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

1.3. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки вперед в сочетании с выпрыгива-нием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на руках).

1.6. Подвижные игры, эстафеты.

***Специальная физическая подготовка.***

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

***Техническая подготовка.***

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

1.3.Остановка прыжком после ускорения.

1.4. Остановка в один шаг после ускорения.

1.5. Остановка в два шага после ускорения.

1.6. Повороты на месте.

1.7. Повороты в движении.

1.8. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.9. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди в движении.

2.2. Передача одной рукой от плеча.

2.3. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.4. То же после ведения мяча.

2.5. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.6. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.7. Передача одной рукой снизу от пола.

2.8. То же в движении.

2.9. Ловля мяча после полуотскока.

2.10. Ловля высоко летящего мяча.

2.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.12. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. В движении бегом.

3.2. То же с изменением направления и скорости.

3.3. То же с изменением высоты отскока.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.2. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.3. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.4. В прыжке одной рукой с места.

4.5. Штрафной.

4.6. Двумя руками снизу в движении.

4.7. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.8. В прыжке со средней дистанции.

4.9. В прыжке с дальней дистанции.

4.10. Вырывание мяча.

4.11. Выбивание мяча.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мя-ча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мя-ча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со сни-жением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; из-менение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

***Тактическая подготовка***

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”,

“на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).Командные действия: прессинг.

**Рабочие программы курсов, модулей, дисциплин**

***Календарно – тематическое планирование***

***1-й год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  проведения  занятия | Тема занятия | Количество часов | | Форма контроля | Примечание |
| Теория | Практика |
|  |  | Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Влияние ФУ на организм спортсмена. | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Профилактика травматизма | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Основы методики обучения и тренировки по баскетболу | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | ОФП: - бег 30 метров; Техника перемещений в стойке; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: бег 20 метров; ТТП: передвижение, остановки; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП(кросс); ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - ск. в-ть; ТТП:- дриблинг (на месте, шагом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: быстрые пасы с отскоком , броски; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - ловля и передача меча, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: бег 20 метров; ТТП: - ловля и передача меча, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - дриблинг (на месте, шагом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (на месте, шагом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - перемещения спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - прыжки в длину; ТТП: - спина; броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - спина, дриблинг, броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: бег 20 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Блиц – турнир по мини – баскетболу | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - повторение | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - силовая; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - ск. в-ть; ТТП: - дриблинг (с изменением направления), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: пасы с отскоком о пол, броски; п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - ловля и передача мяча от груди, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 30 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: 20 метров; ТТП: - передачи в движении, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - дриблинг (разновысокий), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: - перемещение спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - прыжки в длину; ТТП: - спина; броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - спина, дриблинг, броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 3х 10 м.; ТТП: - в играх по м/б (отдал пас - откройся), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: пас одной снизу, броски от щита; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - передача мяча одной от плеча, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - мини-баскетбол (персоналка) | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (бегом зигзагами), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: пасы с отскоком о пол, броски; п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - ловля и передача мяча от груди, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ТТП: - эстафета с элементами б/б, блиц - турнир по м/б; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - дриблинг (разновысокий), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (рваным темпом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: - перемещение спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - тест Купера; ТТП: - спина; броски; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - спина, дриблинг, броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: пас одной снизу, броски от щита; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Тест: - штр. Броски; блиц – турнир по стритболу «Маёвка-14» | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - мини-баскетбол (персоналка) | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - дриблинг (приставным шагом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - броски со средней дистанции, 2х1, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - броски штрафные, 2х1, п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, 2х2, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: - перемещение спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - броски со средней дистанции, 2х2, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - броски штрафные, 3х3, п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |

***Календарно – тематическое планирование***

***2-й год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата  проведения  занятия | Тема занятия | Количество часов | | Форма контроля | Примечание |
| Теория | Практика |
|  |  | Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Влияние ФУ на организм спортсмена. | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Профилактика травматизма | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Основы методики обучения и тренировки по баскетболу | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | Основы техники и тактики игры в баскетбол | 1 | - | Устный опрос, беседа |  |
|  |  | ОФП: - бег 30 метров; Техника перемещений в стойке; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: бег 20 метров; ТТП: передвижение, остановки; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП(кросс); ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - ск. в-ть; ТТП:- дриблинг (на месте, шагом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: быстрые пасы с отскоком , броски; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - ловля и передача меча, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: бег 20 метров; ТТП: - ловля и передача меча, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - дриблинг (на месте, шагом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (на месте, шагом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: кросс; ТТП: - перемещения спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - прыжки в длину; ТТП: - спина; броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - спина, дриблинг, броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: бег 20 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - повторение | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - силовая; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - ск. в-ть; ТТП: - дриблинг (с изменением направления), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: пасы с отскоком о пол, броски; п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - ловля и передача мяча от груди, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 30 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: 20 метров; ТТП: - передачи в движении, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - дриблинг (разновысокий), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: - перемещение спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - прыжки в длину; ТТП: - спина; броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - прыжки в длину; ТТП: - спина; броски; п/игра; |  |  |  |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - спина, дриблинг, броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 3х 10 м.; ТТП: - в играх по м/б (отдал пас - откройся), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: пас одной снизу, броски от щита; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - передача мяча одной от плеча, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - мини-баскетбол (персоналка) | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - мини-баскетбол (персоналка) | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (бегом зигзагами), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ТТП: - эстафета с элементами б/б, блиц - турнир по м/б; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: 20 метров; ТТП: - передачи в движении, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - дриблинг (разновысокий), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (рваным темпом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: пасы с отскоком о пол, броски; п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: челнок; ТТП: - ловля и передача мяча от груди, п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ТТП: - эстафета с элементами б/б, блиц - турнир по м/б; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - дриблинг (разновысокий), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок; ТТП: - дриблинг (рваным темпом, бегом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: - дриблинг (левой и правой), п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - челнок; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: прыжок в L; ТТП: - перемещение спиной вперед; броски | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - тест Купера; ТТП: - спина; броски; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - спина, дриблинг, броски; п/игра; | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: подскок вверх; ТТП: - элементы техники, броски сбоку | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: силовая; ТТП: пас одной снизу, броски от щита; п/игра | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: 3х 10 м.; ТТП: - в эстафете с элементами б/б, п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | СФП: - 20 метров; ТТП: - мини-баскетбол (персоналка) | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | ОФП: - 30 метров; ТТП: - дриблинг (приставным шагом), п/и | - | 1 | Тестирование |  |
|  |  | Соревнования | - | 17 | Тестирование |  |

**2.3. Условия реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Условия** | **Обеспечение** |
|  | Материально – технические | Спортивный зал для занятий, спортивный инвентарь; щиты с кольцами  Стойки для обводки  Гимнастическая стенка  Гимнастическая скамейка  Скакалки  Гимнастические маты  Мячи баскетбольные  Гантели различной массы  Насос ручной со штурцером. |
|  | Информационное обеспечение | бучающие программы на CD дисках |
|  | Кадровое обеспечение | Педагог дополнительного образования. |

**2.5. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы**

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

* 1. **Дистанционный блок**– составляется, если есть периоды отмены учебных занятий для обучающихся по санитарно – эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям. Для такого блока переделывается учебный план, задания выставляются на учебную платформу и посредствам социальных сетей и электронной почты.
  2. **Список литературы**

1 Примерные программы спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва. / Под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина – М.: Советский спорт, 2004

2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. - М., 2014

3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2015

4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д.

Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2014

5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д.

Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2014

6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2014

7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2015

8.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2015

9.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 2014

10.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 2015