

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр» «Красная Звезда» г.Калуги

К.Н. Буцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«МИР БАСКЕТБОЛА»**

возраст детей: 13 - 18 лет

срок реализации: 4 года

педагоги дополнительного образования

Воронцов Валерий Михайлович

Карпунин Сергей Владимирович

Салтыкова Ольга Владимировна

г. Калуга, 2020 г.

Паспорт программы

Полное название программы:

дополнительная общеразвивающая программа «Мир баскетбола»

Автор (авторы программы), должность:

Салтыкова Ольга Владимировна, Воронцов Валерий Михайлович, Карпунин Сергей Владимирович - педагоги дополнительного образования

Адрес организации, реализующей программу (телефон):

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
(г. Калуга, ул. Никитина, 121 тел. 54-53-68)

Возраст обучающихся: 13 - 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года

Вид программы: модифицированная

Тип программы: общеразвивающая

Уровень реализации: дошкольное и начальное образование

Пояснительная записка

Целью программы является обеспечение условий для развития педагогической системы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр «Красная Звезда» г. Калуги, создание психолого-педагогических условий, способствующих развитию и воспитанию детей и юношества, совершенствование спортивно-оздоровительной деятельности учреждения.

Основные задачи:

- Повышение доступности качественного дополнительного образования, соответствующего требованиям общества;
- Обеспечение необходимых условий для личностного развития, охраны и укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда детей в возрасте, преимущественно от 13 до 18 лет;
- Организация содержательного досуга, повышение уровня творческих способностей, раннее выявление и сопровождение одаренных детей.

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» выполняет следующие функции:

- осуществление работы по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- проведение учебно-тренировочной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на спортивное совершенствование, укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие;
- представление детям и подросткам равных условий для обучения в МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда», а имеющим перспективу необходимых условий для их спортивного совершенствования;
- способствование формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению уровня спортивных достижений сообразно способностям;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта;
- организация оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей на базе учреждения;
- организация оздоровительных, спортивных лагерей для обучающихся за пределами учреждения, в том числе с выездом.

тренировочный процесс в Центре по следующим направлениям:

- создание условий для развития личности юных баскетболистов;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;
- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса;
- укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля;
- привитие любви к систематическим занятиям спорта, развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на обучающихся от 13 до 18 лет.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту (возможны смешанные группы). Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Формирование объединений на этапах подготовки:

- *1 год обучения* - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этапе 1-го года обучения осуществляется физкультурно-

оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

- *2 год обучения* - на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - баскетбола. выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на следующий год обучения.
- *3-4 годов обучения* - группы комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех годах обучения перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Нормативная часть

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу центров дополнительного образования в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Выполнение задач, поставленных перед объединениями по баскетболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий: просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов; прохождение инструкторской и судейской практики: создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является включение выпускников Центра в составы команд мастеров первенств и чемпионатов России.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 2 и 4 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. *Основная задача* - укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и необходимые навыки игры в баскетбол. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и

совершенствованию техники и тактики игры. *Задачи этой учебной практики* — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников, поддерживать контакт с родителями. Он должен приучать своих подопечных к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как чувство товарищества, общительность, смелость, волю к победе.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. *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. *Специальная физическая подготовка* направлена на развитие качеств необходимых при игре в баскетбол.

Педагог самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределяет учебный материал. Программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению педагога.

Организационно-методические указания

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в то или иное объединение подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы (табл. 1).

**Требования по технико-тактической, физической и спортивной
подготовке**

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
1-2 год обучения				Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
Первый год	13-14	12	4	
Второй год	14-15	10	6	
3-4 год обучения				Выполнение нормативов ОФП, СФП, технико-тактической подготовки. III юношеский разряд
Третий год	16-17	10	6	
Четвертый год	17-18	10	6	

Многолетняя подготовка баскетболиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство. При большом охвате детей занятиями баскетболом главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей для рекомендации в объединение подготовки для спорта высших достижений.

Для достижения высшего спортивного мастерства требуется освоение определенных объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому игроку.

Баскетболиста высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировки и всестороннего физического развития. На этапе начальной подготовки эта проблема решается наиболее просто за счет комплексных занятий. Когда на этапе начальной специализации происходит дифференциация подготовленности юных спортсменов, такой подход становится малоэффективным. Необходимо использовать специализированные тренировочные и короткие соревновательные циклы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных.

Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Таблица 2

Примерные чувствительные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет					
	13	14	15	16	17	18
Длина тела	+	+	+		+	+
Мышечная масса	+	+	+		+	+
Быстрота						
Скоростно-силовые качества	+	+			+	+
Сила	+	+			+	+
Выносливость			+	+		
Анаэробные возможности			+	+		
Гибкость					+	+
Координационные способности			+	+	+	+

Методическое обеспечение программы

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся в избранной спортивной специализации. Учебная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Программой предусмотрено методическое обоснование процесса организации образовательной деятельности и форм проведения занятий.

В начале занятий педагог объясняет тему занятий, задачи, средства и способы их выполнения. Параллельно с этим может идти показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия. Это создает благоприятную почву для развития познавательного интереса обучающихся. После изложения теоретической части следует практическая деятельность. Метод непрерывного показа упражнений очень важен, так как учит технике и способствует достижению определённого результата. В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После проведения итогов занятия педагог может порекомендовать учащимся те или иные задания.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме бесед, подкреплённых практическими заданиями, выполняемых индивидуально или подгруппами.

Выполнение практических заданий подразумевает обучение основам баскетбола, происходит *индивидуально или подгруппами.*

Эксперимент направлен на развитие спортивного потенциала обучающихся. Экспериментальная работа происходит *индивидуально или подгруппами.*

Закрепление изученного материала в форме «вопрос - ответ» - *фронтально или индивидуально.*

Программа носит *познавательный и обучающий характер.* Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов учебной работы, в т.ч.: наглядного, словесного и практического.

Наглядный метод – рассматривание приемов баскетбола.

Словесный метод – беседы по темам, рассказы, пояснения, вопросы по ходу выполнения задания, словесный комментарий.

Практический метод – выполнение приемов с педагогом, самостоятельно, коллективно.

Структура занятия состоит из следующих частей:

- *вводная часть* – беседа, объяснение материала, при необходимости показ наглядных материалов;

- *основная часть* – индивидуальная работа учеников, коллективное выполнение задания, помощь педагога;
- *заключительная часть* – анализ выполненной работы, положительная оценка работы учеников.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- электронные носители;
- видео-презентации с наглядными примерами элементов баскетбола;
- литература о баскетболе.

Учебный план

На протяжении всего периода обучения в Центре баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. *Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:*

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов.

Задачи 1-2 годов обучения

1. Зачисление обучающихся к занятиям баскетболом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Задачи 3-4-й годы

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры. совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Баскетболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Таблица 3

Учебный план занятий объединения «Мир баскетбола»

Виды подготовки	Года обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Теоретическая	2	4	2	5
Общая физическая	20	30	30	30
Специальная физическая	10	10	20	20
Техническая	70	70	69	60
Тактическая	10	45	40	40
Игровая	22	32	20	16
Контрольные и календарные игры	10	25	25	30
Восстановительные мероприятия	-	-	10	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5
Всего часов	144	216	216	216

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Общая физическая	25	25	23	23
Специальная физическая	16	16	18	18
Техническая	21	21	20	20
Тактическая	15	15	16	16
Игровая	17	17	16	16
Соревнования	6	6	7	7

10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ВСЕГО										216

Таблица 7

Годовой план распределения учебных часов для 3-го года обучения объединения «Мир баскетбола»

№ п/п	Вид подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1.	Теоретические сведения	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
2.	ОФП	4	4	4	4	4	4	9	9	9	51
3.	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4.	Техническая под-ка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5.	Тактическая под-ка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6.	Игровая под-ка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	20
7.	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	1	1	1	1	6
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9.	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ВСЕГО										216

Таблица 8

Годовой план распределения учебных часов для 4-го года обучения объединения «Мир баскетбола»

№ п/п	Вид подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
1.	Теоретические сведения	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2
2.	ОФП	4	4	4	4	4	4	9	9	9	51
3.	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4.	Техническая под-ка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5.	Тактическая под-ка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6.	Игровая под-ка	2	2	2	2	2	2	2	3	3	20
7.	Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	1	1	1	1	6

8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9	Контрольные испытания	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
10	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ВСЕГО											216

Техническое обеспечение:

1. баскетбольные щиты с кольцами.
2. баскетбольные мячи.
3. секундомер.
4. жгуты и экспандеры.
5. гимнастические скамейки.
6. гимнастические маты.
7. скакалки.
8. мячи набивные различной массы.
9. насос ручной.
10. рулетка.
11. макет площадки с фишками

** Инвентарь используется на занятиях по мере необходимости в зависимости от содержания занятий.*

Виды, формы и методы контроля

Применяются следующие *виды контроля*: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Предварительный контроль: для определения исходного уровня навыков обучающихся. На основе полученных результатов проводят адаптацию процесса обучения к особенностям данного конкретного учащегося. Предварительный контроль также осуществляется и перед изучением. Цель его – ознакомиться с общим уровнем подготовки учащихся.

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии, следовательно, оперативен, разнообразен по методам и по формам. Текущий контроль состоит в наблюдении за учебной деятельностью учащихся, усвоением ими материала, формированием навыков и умений. Этот контроль выполняет функцию обратной связи, функцию подкрепления и мотивации.

Периодический контроль: проводится обычно после изучения важных тем и больших разделов. Его цель – установить, насколько успешно учащиеся владеют системой определенных знаний, общий уровень их усвоения, отвечает ли он требованиям учебной программы.

Основные формы контроля:

- *фронтальная форма* – цель фронтальной формы – проследить процесс усвоения материала и насколько ученики готовы к восприятию новой темы;
- *групповая форма* – контроль осуществляется лишь для части обучающихся, но другие обучающиеся группы могут участвовать в решении вопроса;
- *индивидуальный контроль* – применяется для основательного знакомства обучающегося со знаниями, умениями и навыками отдельных обучающихся;
- *комбинированная форма* – это сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым. Чаще всего применяется после прохождения какой-либо объемной темы;
- *самоконтроль.*

Традиционные формы контроля знаний:

- *практическая работа* – предусматривает результат практической работы обучающихся на занятии, не только индивидуально, но и коллективно выполняемую деятельность.
- *устный опрос* – состоящий из устных ответов, обучающихся по изученному материалу. Устный опрос является не только контролем знаний, но и одной из разновидностей текущего повторения;
- *контроль результатов выполнения самостоятельной работы* – в качестве заданий может выступать отработка некоторых приемов;

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача зачетов по нормативам ОФП и СФП;
- участие в первенстве объединения;
- участие в соревнованиях муниципального, регионального, Международного уровня.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен. Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл. Гатмен. Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель. 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия». 2008 г.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ

Техническая подготовка

Таблица 9

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
1	2	3	4	5
Прыжок толчком двух ног	+	+		
Прыжок толчком одной ноги	+	+		
Остановка прыжком		+	+	
Остановка двумя шагами		+	+	
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+		
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками с места	+	+		
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+

Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+		
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+

Броски в корзину двумя руками сверху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз				
Броски в корзину одной рукой (добивание)				
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+
Броски в корзину одной рукой			+	+

(ближние)				
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+

Тактика нападения

Таблица 10

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Выход для получения мяча	+	+		
Выход для отвлечения мяча	+	+		
Розыгрыш мяча		+	+	+
Атака корзины	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	
Заслон			+	+
Наведение		+	+	+
Пересечение		+	+	+
Треугольник			+	+
Тройка			+	+
Малая восьмерка				+
Скрестный выход			+	+
Сдвоенный заслон				+
Наведение на двух игроков				+
Система быстрого прорыва			+	+
Система эшелонированного прорыва				+
Система нападения через центрального				+
Система нападения без центрального				+
Игра в численном большинстве				
Игра в меньшинстве				

Тактика защиты

Таблица 11

Приемы игры	Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный	
	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Противодействие получению мяча	+	+		
Противодействие выходу на свободное место	+	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+	

Метод страховка

Метод страховка				
Проскальзывание				+
Групповой отбор мяча			+	+
Против тройки				+
Против малой восьмерки				+
Против скрестного выхода				+
Против сдвоенного заслона				+
Против наведения на двух				+
Система личной защиты		+	+	+
Система зонной защиты				
Система смешанной защиты				
Система личного прессинга				
Система зонного прессинга				
Игра в большинстве				+
Игра в меньшинстве				+