Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Зам. директора по В.Р.  МБОУ «Зыковская СОШ»  Т.В. Запорожец  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Заседание МС  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_  от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.  Руководитель МС  Александрова Н.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  директор МБОУ «Зыковская СОШ»  Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол»**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составил: Коноваленко Владимир Пранасович

с. Зыково

2020 год.

**Пояснительная записка**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнение и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

**Направленность** программа внеурочной деятельности «Баскетбол»**: физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная.**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
* Программы внеурочной деятельности «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение,» 2013г.
* **Новизна данной образовательной программы -** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

**Актуальность:** баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе внеурочной деятельности объясняется несколькими причинами:

* доступностью игры для любого возраста;
* возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей:

ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 13-18 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

**Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 13-18 лет (8-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся внеурочной деятельностью. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

**Отличительной особенностью** **данной образовательной программы** является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

**Цель:** Формирование устойчивых умений и навыков игры в баскетбол.

**Задачи: *обучающие:***

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
* Обучить техническим приёмам и правилам игры;
* Обучить тактическим действиям игры;
* Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных

занятиях;

* Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Обучить правильному выполнению упражнений.
* Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
* Сформировать начальные навыки судейства.

***развивающие:***

* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
* Расширить спортивный кругозор детей.
* Развить начальные навыки судейства ***воспитательные:***
* Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
* Воспитывать культуру поведения.
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. **Условия реализации программы**

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые.

Набор детей в группы 1 года обучения может проводится с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа.

Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

# Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной программы внеурочной деятельности создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

* Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
* Контроль соблюдения техники безопасности;
* Тестирование на знание теоретического материала;
* Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
* Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
* Открытые уроки для родителей;
* Проведение товарищеских встреч
* Участие в районных, городских соревнованиях;
* Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

**Объем и срок реализации программы:**

**Возраст детей,** участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 13-15 лет;

2-й год обучения – 16-18 лет;

*Наполняемость учебной группы:*

1-й год обучения – 15 чел.

2-й год обучения – 18 чел.

**Формы и режим занятий:** занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, проводятся

1 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения: 140 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Формы организации деятельности учащегося на занятии** – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, дети получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ педагога, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений, занимающихся при изучении раздела программ - №7 Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально- техническое обеспечение:**

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
* Баскетбольные мячи – 15 шт;
* Баскетбольный щит – 4 шт;
* Набивные мячи – 10 шт;
* Скакалки – 15 шт;
* Стойки – 6 шт;
* Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

**Планируемые результаты освоения программы и способы их проверки**:

*Ожидаемый результат обучающего компонента программы*

* + расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
  + расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
  + расширение знаний о правилах судейства;
  + расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
  + расширение знаний об условиях проведения соревнований;
  + расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
  + расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Ожидаемый результат развивающего компонента программы*

* + умение применять полученные знания в ходе занятий;
  + умение выполнять правильно броски;
  + умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
  + умение провести судейство игры;
  + умение выступать в школьных соревнованиях.
  + умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
  + умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость).

*Ожидаемый результат воспитательного компонента программы*

* + формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
  + формирование социально адекватной личности;
  + приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
  + приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
  + приобретение навыков самоконтроля.
  + формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

**1. Личностные результаты:**

* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействие правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
  1. **Метапредметные результаты:**
* Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  1. **Предметные результаты:**
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания**  **занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год |  |  | 34 | 140 | 2 раз в неделю по 2 часа |
| 2 год |  |  | 34 | 140 | 2 раз в неделю по 2 часа |

**Календарный учебный график реализации программы внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»**

**Учебный план 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел и тема.** | **Всего часов** | **Количество часов** | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие.  Инструктаж по Т/Б.  Комплектование группы. | 2 | 2 | 0 | Предварительный |
| 2 | Основы знаний | 4 | 4 | 0 | Оперативный |
| 3 | Передача мяча. | 20 | 0 | 20 | Текущий, коррекционный |
| 4 | Ведение мяча. | 20 | 0 | 20 | Текущий, коррекционный |
| 5 | Броски. | 20 | 0 | 20 | Текущий, коррекционный |
| 6 | Игра в нападении. | 22 | 0 | 22 | Текущий, коррекционный |
| 7 | Игра в защите | 23 | 0 | 23 | Текущий, коррекционный |
| 8 | Игровая деятельность. | 28 | 0 | 28 | Текущий, коррекционный |
| 9 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Констатирующий |
|  | **Итого:** | **140** | **7** | **133** |  |

**Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Тема** | **Всего часов** | **Количество часов** | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практи**  **ка** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 |  | Предварительный |
| 1. | Общая физическая подготовка | 24 | 2 | 22 | Текущий, коррекционный |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 30 | 4 | 26 | Текущий, коррекционный |
| 3. | Техническая подготовка | 58 | 7 | 51 | Текущий, коррекционный |
| 4. | Тактическая подготовка | 17 | 6 | 11 | Текущий, коррекционный |
| 5. | Правила игры | 8 | 2 | 6 | Оперативный |
| 6 | Итоговое занятие, тестирование | 2 | 1 | 1 | Констатирующий |
|  | **Итого:** | **140** | **23** | **117** |  |

**1. Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения:**

1.В большом объеме воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приёмам игры («школа» техники), 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. Чёткой специализации по амплуа ещё нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города, матчевых встречах.

**2. Задачи 1 и 2 года обучения:**

**А) обучающие:**

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
* Обучить техническим приёмам и правилам игры;
* Обучить тактическим действиям игры;
* Обучить приёмами методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
* Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* Обучить правильному выполнению упражнений.
* Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
* Сформировать начальные навыки судейства.

**Б ) развивающие:**

* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
* Расширить спортивный кругозор детей.
* Развить начальные навыки судейства
* **В) воспитательные:**
* Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
* Воспитывать культуру поведения.
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
* Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

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

1. Личностные

* Развить навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* Сформировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развить нравственные и волевые качества, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Сформировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействовать правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

## 2. Метапредметные

* Сформировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Сформировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развить умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развить потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

## 3. Предметные

* Овладеть основными приемами техники и тактики игры;
* Приобрести необходимые теоретические знания;
* Повысить специальную, физическую, тактическую подготовку учащихся по баскетболу;
* Подготовить учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Содержание I и II года обучения:**

**1. Вводное занятие**

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

**2.Основы знаний**

Теория: а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

1. **Передача мяча**

Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передачи на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

1. **Ведение мяча** Практика:

а) стойка при высоком и низком ведении;

б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

в) изменения направления движения;

г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;

д) перевод мяча перед собой и за спиной;

е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

ж) перевод мяча между ногами.

1. **Броски** Практика:

а) основные характеристики бросков;

б) бросок двумя руками от груди;

в) техника выполнения точностных бросков в движении;

г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть.

Дистанция 3-4 м (12-14 лет);

е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (15-18 лет);

ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;

и) корректировка техники бросков;

к) подбор и добивание мяча.

1. **Игра в нападении** Практика:

а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б)ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

1. **Игра в защите** Практика:

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

1. **Игровая деятельность** Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

1. **Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение отличившихся детей.

**Календарно-тематический план**

**1 года обучения**

**Младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел (или тема) учебно-тематического плана** | **Количество часов** | | **Дата проведения** | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |
| 1 | Комплектование группы. | 1 |  | 04.09 |  |  |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы. | 1 |  | 04.09 |  | текущий |
| 3 | Основы знаний | 1 |  | 07.09 |  |  |
| 4 | Передача мяча. |  | 1 | 07.09 |  | текущий |
| 5 | Основы знаний | 1 |  | 11.09 |  |  |
| 6 | Ведение мяча. |  | 1 | 11.09 |  | текущий |
| 7 | Основы знаний | 1 |  | 14.09 |  |  |
| 8 | Броски. |  | 1 | 14.09 |  | текущий |
| 9 | Основы знаний | 1 |  | 18.09 |  |  |
| 10 | Игровая деятельность |  | 1 | 18.09 |  | текущий |
| 11 | Передача мяча |  | 1 | 21.09 |  |  |
| 12 | Ведение мяча. |  | 1 | 21.09 |  | текущий |
| 13 | Броски. |  | 1 | 25.09 |  |  |
| 14 | Передача мяча |  | 1 | 25.09 |  | текущий |
| 15 | Ведение мяча. |  | 1 | 28.09 |  |  |
| 16 | Броски. |  | 1 | 28.09 |  | текущий |
| 17 | Игровая деятельность |  | 1 | 02.10 |  |  |
| 18 | Передача мяча |  | 1 | 02.10 |  | текущий |
| 19 | Ведение мяча. |  | 1 | 05.10 |  |  |
| 20 | Броски. |  | 1 | 05.10 |  | текущий |
| 21 | Игровая деятельность |  | 1 | 09.10 |  |  |
| 22 | Игра в защите |  | 1 | 09.10 |  | текущий |
| 23 | Передача мяча |  | 1 | 12.10 |  |  |
| 24 | Ведение мяча. |  | 1 | 12.10 |  | текущий |
| 25 | Броски. |  | 1 | 16.10 |  | текущий |
| 26 | Игровая деятельность |  | 1 | 16.10 |  |  |
| 27 | Игра в защите |  | 1 | 19.10 |  | текущий |
| 28 | Игра в нападении. |  | 1 | 19.10 |  |  |
| 29 | Передача мяча |  | 1 | 23.10 |  | текущий |
| 30 | Игровая деятельность |  | 1 | 23.10 |  |  |
| 31 | Ведение мяча. |  | 1 | 26.10 |  | текущий |
| 32 | Игра в нападении. |  | 1 | 26.10 |  |  |
| 33 | Броски |  | 1 | 30.10. |  | текущий |
| 34 | Игра в защите |  | 1 | 30.10 |  |  |
| 35 | Передача мяча |  | 1 | 09.11 |  | текущий |
| 36 | Игровая деятельность |  | 1 | 09.11 |  |  |
| 37 | Ведение мяча. |  | 1 | 13.11 |  | текущий |
| 38 | Игра в нападении. |  | 1 | 13.11 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Броски |  | 1 | 16.11 |  | текущий |
| 40 | Игра в защите |  | 1 | 16.11 |  |  |
| 41 | Передача мяча |  | 1 | 20.11 |  | текущий |
| 42 | Игровая деятельность |  | 1 | 20.11 |  |  |
| 43 | Ведение мяча. |  | 1 | 23.11 |  | текущий |
| 44 | Игра в нападении. |  | 1 | 23.11 |  |  |
| 45 | Броски |  | 1 | 27.11 |  | текущий |
| 46 | Игра в защите |  | 1 | 27.11 |  |  |
| 47 | Передача мяча |  | 1 | 30.11 |  | текущий |
| 48 | Игровая деятельность |  | 1 | 30.11 |  |  |
| 49 | Ведение мяча. |  | 1 | 04.12 |  | текущий |
| 50 | Игра в нападении. |  | 1 | 04.12 |  |  |
| 51 | Броски |  | 1 | 07.12 |  | текущий |
| 52 | Игра в защите |  | 1 | 07.12 |  |  |
| 53 | Передача мяча |  | 1 | 11.12 |  | текущий |
| 54 | Игровая деятельность |  | 1 | 11.12 |  |  |
| 55 | Ведение мяча. |  | 1 | 14.12 |  | текущий |
| 56 | Игра в нападении. |  | 1 | 14.12 |  |  |
| 57 | Броски |  | 1 | 18.12 |  | текущий |
| 58 | Игра в защите |  | 1 | 18.12 |  |  |
| 59 | Передача мяча |  | 1 | 21.12 |  | текущий |
| 60 | Игровая деятельность |  | 1 | 21.12 |  |  |
| 61 | Ведение мяча. |  | 1 | 25.12 |  | текущий |
| 62 | Игра в нападении. |  | 1 | 25.12 |  |  |
| 63 | Броски |  | 1 | 28.12 |  | текущий |
| 64 | Игра в защите |  | 1 | 28.12 |  |  |
| 65 | Передача мяча |  | 1 | 11.01 |  | текущий |
| 66 | Игровая деятельность |  | 1 | 11.01 |  |  |
| 67 | Ведение мяча. |  | 1 | 15.01 |  | текущий |
| 68 | Игра в нападении. |  | 1 | 15.01 |  |  |
| 69 | Броски |  | 1 | 18.01 |  | текущий |
| 70 | Игра в защите |  | 1 | 18.01 |  |  |
| 71 | Передача мяча |  | 1 | 22.01 |  | текущий |
| 72 | Игровая деятельность |  | 1 | 22.01 |  |  |
| 73 | Ведение мяча. |  | 1 | 25.01 |  | текущий |
| 74 | Игра в нападении. |  | 1 | 25.01 |  |  |
| 75 | Броски |  | 1 | 29.01 |  | текущий |
| 76 | Игра в защите |  | 1 | 29.01 |  |  |
| 77 | Передача мяча |  | 1 | 01.02 |  | текущий |
| 78 | Игровая деятельность |  | 1 | 01.02 |  |  |
| 79 | Ведение мяча. |  | 1 | 05.02 |  | текущий |
| 80 | Игра в нападении. |  | 1 | 05.02 |  |  |
| 81 | Броски |  | 1 | 08.02 |  | текущий |
| 82 | Игра в защите |  | 1 | 08.02 |  |  |
| 83 | Передача мяча |  | 1 | 12.02 |  | текущий |
| 84 | Игровая деятельность |  | 1 | 12.02 |  |  |
| 85 | Ведение мяча. |  | 1 | 15.02 |  | текущий |
| 86 | Игра в нападении. |  | 1 | 15.02 |  |  |
| 87 | Броски |  | 1 | 19.02 |  | текущий |
| 88 | Игра в защите |  | 1 | 19.02 |  |  |
| 89 | Передача мяча |  | 1 | 22.02 |  | текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Игровая деятельность |  | 1 | 22.02 |  |  | |
| 91 | Ведение мяча. |  | 1 | 26.02 |  | текущий | |
| 92 | Игра в нападении. |  | 1 | 26.02 |  |  | |
| 93 | Броски |  | 1 | 01.03 |  | текущий | |
| 94 | Игра в защите |  | 1 | 01.03 |  |  | |
| 95 | Передача мяча |  | 1 | 05.03 |  | текущий | |
| 96 | Игровая деятельность |  | 1 | 05.03 |  |  | |
| 97 | Ведение мяча. |  | 1 | 12.03 |  | текущий | |
| 98 | Игра в нападении. |  | 1 | 12.03 |  |  | |
| 99 | Броски |  | 1 | 15.03 |  | текущий | |
| 100 | Игра в защите |  | 1 | 15.03 |  |  | |
| 101 | Передача мяча |  | 1 | 19.03 |  | текущий | |
| 102 | Игровая деятельность |  | 1 | 19.03 |  |  | |
| 103 | Ведение мяча. |  | 1 | 29.03 |  | текущий | |
| 104 | Игра в нападении. |  | 1 | 29.03 |  |  | |
| 105 | ОФП |  | 1 | 02.04 |  | текущий | |
| 106 | СФП |  | 1 | 02.04 |  |  | |
| 107 | Передача мяча |  | 1 | 05.04 |  | текущий | |
| 108 | ОФП |  | 1 | 05.04 |  |  | |
| 109 | Ведение мяча. |  | 1 | 09.04 |  | текущий | |
| 110 | ОФП |  | 1 | 09.04 |  |  | |
| 111 | Броски |  | 1 | 12.04 |  | | текущий |
| 112 | СФП |  | 1 | 12.04 |  | |  |
| 113 | Передача мяча |  | 1 | 16.04 |  | | текущий |
| 114 | ОФП |  | 1 | 16.04 |  | |  |
| 115 | Ведение мяча. |  | 1 | 19.04 |  | | текущий |
| 116 | СФП |  | 1 | 19.04 |  | |  |
| 117 | Броски |  | 1 | 23.04 |  | | текущий |
| 118 | ОФП |  | 1 | 23.04 |  | |  |
| 119 | Передача мяча |  | 1 | 26.04 |  | | текущий |
| 120 | СФП |  | 1 | 26.04 |  | |  |
| 121 | Ведение мяча. |  | 1 | 30.04 |  | | текущий |
| 122 | ОФП |  | 1 | 30.04 |  | |  |
| 123 | Броски |  | 1 | 03.05 |  | | текущий |
| 124 | ОФП |  | 1 | 03.05 |  | |  |
| 125 | Ловля и передача мяча |  | 1 | 07.05 |  | | текущий |
| 126 | ОФП |  | 1 | 07.05 |  | |  |
| 127 | Броски |  | 1 | 14.05 |  | | текущий |
| 128 | ОФП |  | 1 | 14.05 |  | |  |
| 129 | СФП |  | 1 | 17.05 |  | | текущий |
| 130 | Игра в защите |  | 1 | 17.05 |  | |  |
| 131 | Игра в нападении |  | 1 | 21.05 |  | | текущий |
| 132 | ОФП |  | 1 | 21.05 |  | |  |
| 133 | СФП |  | 1 | 24.05 |  | | текущий |
| 134 | Игра в нападении. |  | 1 | 24.05 |  | |  |
| 135 | Ловля и передача мяча |  | 1 | 26.05. |  | | текущий |
| 136 | ОФП |  | 1 | 26.05 |  | |  |
| 137 | Ведение и передача мяча |  | 1 | 28.05 |  | | текущий |
| 138 | ОФП. Игра. |  | 1 | 28.05 |  | |  |
| 139 | Игра в защите |  | 1 | 31.05 |  | | текущий |
| 140 | СФП. Игра. |  | 1 | 31.05 |  | |  |

**Календарно-тематический план**

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел (или тема) учебно-тематического плана** | **Количество часов** | | **Дата проведения** | | **Форма контроля** |
| **теория** | **практика** | **по плану** | **по факту** |
| 1 | Комплектование группы. | 1 |  | 02.09 |  |  |
| 2 | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы. | 1 |  | 02.09 |  | текущий |
| 3 | Основы знаний | 1 |  | 05.09 |  |  |
| 4 | Передача мяча. |  | 1 | 05.09 |  | текущий |
| 5 | Основы знаний | 1 |  | 09.09 |  |  |
| 6 | Ведение мяча. |  | 1 | 09.09 |  | текущий |
| 7 | Основы знаний | 1 |  | 12.09 |  |  |
| 8 | Броски. |  | 1 | 12.09 |  | текущий |
| 9 | Основы знаний | 1 |  | 16.09 |  |  |
| 10 | Игровая деятельность |  | 1 | 16.09 |  | текущий |
| 11 | Передача мяча |  | 1 | 19.09 |  |  |
| 12 | Ведение мяча. |  | 1 | 19.09 |  | текущий |
| 13 | Броски. |  | 1 | 23.09 |  |  |
| 14 | Передача мяча |  | 1 | 23.09 |  | текущий |
| 15 | Ведение мяча. |  | 1 | 26.09 |  |  |
| 16 | Броски. |  | 1 | 26.09 |  | текущий |
| 17 | Игровая деятельность |  | 1 | 30.09 |  |  |
| 18 | Передача мяча |  | 1 | 30.09 |  | текущий |
| 19 | Ведение мяча. |  | 1 | 03.10 |  |  |
| 20 | Броски. |  | 1 | 03.10 |  | текущий |
| 21 | Игровая деятельность |  | 1 | 07.10 |  |  |
| 22 | Игра в защите |  | 1 | 07.10 |  | текущий |
| 23 | Передача мяча |  | 1 | 10.10 |  |  |
| 24 | Ведение мяча. |  | 1 | 10.10 |  | текущий |
| 25 | Броски. |  | 1 | 14.10 |  | текущий |
| 26 | Игровая деятельность |  | 1 | 14.10 |  |  |
| 27 | Игра в защите |  | 1 | 17.10 |  | текущий |
| 28 | Игра в нападении. |  | 1 | 17.10 |  |  |
| 29 | Передача мяча |  | 1 | 21.10 |  | текущий |
| 30 | Игровая деятельность |  | 1 | 21.10 |  |  |
| 31 | Ведение мяча. |  | 1 | 24.10 |  | текущий |
| 32 | Игра в нападении. |  | 1 | 24.10 |  |  |
| 33 | Броски |  | 1 | 28.10. |  | текущий |
| 34 | Игра в защите |  | 1 | 28.10 |  |  |
| 35 | Передача мяча |  | 1 | 31.10 |  | текущий |
| 36 | Игровая деятельность |  | 1 | 31.10 |  |  |
| 37 | Ведение мяча. |  | 1 | 11.11 |  | текущий |
| 38 | Игра в нападении. |  | 1 | 11.11 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39 | Броски |  | 1 | 14.11 |  | текущий |
| 40 | Игра в защите |  | 1 | 14.11 |  |  |
| 41 | Передача мяча |  | 1 | 18.11 |  | текущий |
| 42 | Игровая деятельность |  | 1 | 18.11 |  |  |
| 43 | Ведение мяча. |  | 1 | 21.11 |  | текущий |
| 44 | Игра в нападении. |  | 1 | 21.11 |  |  |
| 45 | Броски |  | 1 | 25.11 |  | текущий |
| 46 | Игра в защите |  | 1 | 25.11 |  |  |
| 47 | Передача мяча |  | 1 | 28.11 |  | текущий |
| 48 | Игровая деятельность |  | 1 | 28.11 |  |  |
| 49 | Ведение мяча. |  | 1 | 02.12 |  | текущий |
| 50 | Игра в нападении. |  | 1 | 02.12 |  |  |
| 51 | Броски |  | 1 | 05.12 |  | текущий |
| 52 | Игра в защите |  | 1 | 05.12 |  |  |
| 53 | Передача мяча |  | 1 | 09.12 |  | текущий |
| 54 | Игровая деятельность |  | 1 | 09.12 |  |  |
| 55 | Ведение мяча. |  | 1 | 12.12 |  | текущий |
| 56 | Игра в нападении. |  | 1 | 12.12 |  |  |
| 57 | Броски |  | 1 | 16.12 |  | текущий |
| 58 | Игра в защите |  | 1 | 16.12 |  |  |
| 59 | Передача мяча |  | 1 | 19.12 |  | текущий |
| 60 | Игровая деятельность |  | 1 | 19.12 |  |  |
| 61 | Ведение мяча. |  | 1 | 23.12 |  | текущий |
| 62 | Игра в нападении. |  | 1 | 23.12 |  |  |
| 63 | Броски |  | 1 | 26.12 |  | текущий |
| 64 | Игра в защите |  | 1 | 26.12 |  |  |
| 65 | Передача мяча |  | 1 | 30.12 |  | текущий |
| 66 | Игровая деятельность |  | 1 | 30.12 |  |  |
| 67 | Ведение мяча. |  | 1 | 13.01 |  | текущий |
| 68 | Игра в нападении. |  | 1 | 13.01 |  |  |
| 69 | Броски |  | 1 | 16.01 |  | текущий |
| 70 | Игра в защите |  | 1 | 16.01 |  |  |
| 71 | Передача мяча |  | 1 | 20.01 |  | текущий |
| 72 | Игровая деятельность |  | 1 | 20.01 |  |  |
| 73 | Ведение мяча. |  | 1 | 23.01 |  | текущий |
| 74 | Игра в нападении. |  | 1 | 23.01 |  |  |
| 75 | Броски |  | 1 | 27.01 |  | текущий |
| 76 | Игра в защите |  | 1 | 27.01 |  |  |
| 77 | Передача мяча |  | 1 | 30.01 |  | текущий |
| 78 | Игровая деятельность |  | 1 | 30.01 |  |  |
| 79 | Ведение мяча. |  | 1 | 03.02 |  | текущий |
| 80 | Игра в нападении. |  | 1 | 03.02 |  |  |
| 81 | Броски |  | 1 | 06.02 |  | текущий |
| 82 | Игра в защите |  | 1 | 06.02 |  |  |
| 83 | Передача мяча |  | 1 | 10.02 |  | текущий |
| 84 | Игровая деятельность |  | 1 | 10.02 |  |  |
| 85 | Ведение мяча. |  | 1 | 13.02 |  | текущий |
| 86 | Игра в нападении. |  | 1 | 13.02 |  |  |
| 87 | Броски |  | 1 | 17.02 |  | текущий |
| 88 | Игра в защите |  | 1 | 17.02 |  |  |
| 89 | Передача мяча |  | 1 | 20.02 |  | текущий |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Игровая деятельность |  | 1 | 20.02 |  |  | |
| 91 | Ведение мяча. |  | 1 | 24.02 |  | текущий | |
| 92 | Игра в нападении. |  | 1 | 24.02 |  |  | |
| 93 | Броски |  | 1 | 27.02 |  | текущий | |
| 94 | Игра в защите |  | 1 | 27.02 |  |  | |
| 95 | Передача мяча |  | 1 | 03.03 |  | текущий | |
| 96 | Игровая деятельность |  | 1 | 03.03 |  |  | |
| 97 | Ведение мяча. |  | 1 | 06.03 |  | текущий | |
| 98 | Игра в нападении. |  | 1 | 06.03 |  |  | |
| 99 | Броски |  | 1 | 10.03 |  | текущий | |
| 100 | Игра в защите |  | 1 | 10.03 |  |  | |
| 101 | Передача мяча |  | 1 | 13.03 |  | текущий | |
| 102 | Игровая деятельность |  | 1 | 13.03 |  |  | |
| 103 | Ведение мяча. |  | 1 | 17.03 |  | текущий | |
| 104 | Игра в нападении. |  | 1 | 17.03 |  |  | |
| 105 | ОФП |  | 1 | 20.03 |  | текущий | |
| 106 | СФП |  | 1 | 20.03 |  |  | |
| 107 | Передача мяча |  | 1 | 31.03 |  | текущий | |
| 108 | ОФП |  | 1 | 31.03 |  |  | |
| 109 | Ведение мяча. |  | 1 | 03.04 |  | текущий | |
| 110 | ОФП |  | 1 | 03.04 |  |  | |
| 111 | Броски |  | 1 | 07.04 |  | | текущий |
| 112 | СФП |  | 1 | 07.04 |  | |  |
| 113 | Передача мяча |  | 1 | 10.04 |  | | текущий |
| 114 | ОФП |  | 1 | 10.04 |  | |  |
| 115 | Ведение мяча. |  | 1 | 14.04 |  | | текущий |
| 116 | СФП |  | 1 | 14.04 |  | |  |
| 117 | Броски |  | 1 | 17.04 |  | | текущий |
| 118 | ОФП |  | 1 | 17.04 |  | |  |
| 119 | Передача мяча |  | 1 | 21.04 |  | | текущий |
| 120 | СФП |  | 1 | 21.04 |  | |  |
| 121 | Ведение мяча. |  | 1 | 24.04 |  | | текущий |
| 122 | ОФП |  | 1 | 24.04 |  | |  |
| 123 | Броски |  | 1 | 28.04 |  | | текущий |
| 124 | ОФП |  | 1 | 28.04 |  | |  |
| 125 | Ловля и передача мяча |  | 1 | 05.05 |  | | текущий |
| 126 | ОФП |  | 1 | 05.05 |  | |  |
| 127 | Броски |  | 1 | 08.05 |  | | текущий |
| 128 | ОФП |  | 1 | 08.05 |  | |  |
| 129 | СФП |  | 1 | 12.05 |  | | текущий |
| 130 | Игра в защите |  | 1 | 12.05 |  | |  |
| 131 | Игра в нападении |  | 1 | 15.05 |  | | текущий |
| 132 | ОФП |  | 1 | 15.05 |  | |  |
| 133 | СФП |  | 1 | 19.05 |  | | текущий |
| 134 | Игра в нападении. |  | 1 | 19.05 |  | |  |
| 135 | Ловля и передача мяча |  | 1 | 22.05. |  | | текущий |
| 136 | ОФП |  | 1 | 22.05 |  | |  |
| 137 | Ведение и передача мяча |  | 1 | 26.05 |  | | текущий |
| 138 | ОФП. Игра. |  | 1 | 26.05 |  | |  |
| 139 | Игра в защите |  | 1 | 29.05 |  | | текущий |
| 140 | СФП. Игра. |  | 1 | 29.05 |  | |  |

**Ожидаемые результаты после 1 и 2 года обучения:**

а) применение полученных знаний в игре

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

в) приобретение навыков самоконтроля.

г) формирование чувства товарищества и партнерства

д) научиться основным элементам спортивной игры

е) расширить знания о правилах судейства.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **пол** | **Оц** | **енка высоты прыжка** | |
| **средний** | **Выше среднего** | **высокий** |
| 12 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 13 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 14 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |
| 15 лет | Д  М | 31-36  37-41 | 38-40  42-44 | 41 и выше  44 и выше |
| 16 лет | Д  М | 37-40  42-44 | 41-43  45-47 | 44 и выше  48 и выше |
| 17 лет | Д  М | 41-44  45-46 | 45-46  47-50 | 47 и выше  51 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м(сек)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** |  | **девочки** |  |  | **мальчики** |  |
| **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** |
| 12 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 13 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 14лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Контрольные нормативы в беге 3\*10 м. с ведением мяча (сек.)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** |  | **девочки** |  |  | **мальчики** |  |
| **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше**  **среднего** | **средний** |
| 15 лет | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 8.3 | 8.5 | 8.8 |
| 16 лет | 8.5 | 8.7 | 9.0 | 8.1 | 8.4 | 8.7 |
| 17лет | 8.4 | 8.6 | 9.0 | 8.0 | 8.3 | 8.6 |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Год обучения** | |
| **1 год** | **2 год** |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 |

**Список литературы**

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. 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. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
3. НестеровскийД.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.:

Академия, 2008 .-75 с.

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ \* Астрель 2007.-307с.

8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.

9.Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
5. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки).

Москва 2002г.

1. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель.

2006. 216 с.

1. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
2. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
3. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
5. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
6. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58

**Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги