

**Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской
области»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МОУ «СОШ № 3 г. Ершова
Саратовской области»
протокол № 12 от 28.03.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «СОШ № 3 г. Ершова
Саратовской области»
А.В. Широкова
приказ № 133 от 01.04.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
спортивной направленности**

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся - 11 - 16 лет
Срок реализации - 72 часа

Автор - составитель:
Григорьев Алексей Валерьевич,
педагог дополнительного образования

г. Ершов, 2024 год

РАЗДЕЛ №1

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности** в соответствии с

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. №629)
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ № 3 г. Ершова Саратовской области»

Так как в течение учебного года возникает непреодолимая сила, или форс-мажор – обстоятельства (эпидемия, карантин, погодные условия и прочее), не позволяющие осуществлять обучение в обычной (очной) форме, программа реализуется с помощью электронных (дистанционных) технологий.

Актуальность. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности в дополнительном образовании, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Школьники приобщаются к здоровому образу

жизни, включаются в профилактику асоциального поведения.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Новизна и оригинальность:

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти **особенности** баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя, на основе вышперечисленного, у обучающихся поведенческие установки, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Целесообразность создания программы заключается в том, что

занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Отличительная особенность программы Занятия баскетболом являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, бросков мяча, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия баскетболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 11-16 лет, которые обладают определёнными **возрастными особенностями**. Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела.

Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. В этой связи для отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие или высокие результаты.

В 11-16 лет, когда идёт упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создаёт основу для повышения от года к году уровня овладения техникой и тактикой. На этих этапах физическая подготовка, особенно специальная, тесно связана с технической, что позволяет неуклонно повышать уровень технической подготовленности. В 11-16 лет физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, силы и специальной выносливости. С возрастом увеличивается мышечная сила.

Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность центральной нервной системы, концентрация в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки. Общая силовая подготовленность характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в различных режимах, многообразных движениях. В возрасте 11-16 лет уже проявляются благоприятные возможности для целенаправленного развития мышечной силы, в том числе с помощью

отягощений. Поэтому широко применяются специальные приспособления, отягощения.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Для подготовки баскетболистов особое значение имеют скоростно-силовые качества, основу которых составляет взаимосвязь быстроты и силы. Уровень скоростно-силовых качеств начинает заметно увеличиваться и достигает наибольших показателей к 16 годам, при этом в 15 лет наблюдается своеобразный скачок.

Таким образом, развитие высшей нервной деятельности, двигательных, физических качеств и учёт возрастных и двигательных способностей создаёт благоприятные условия для успешного осуществления занятий в учреждении дополнительного образования.

Наполняемость группы – 15 человек.

Условия приёма - наличие допуска врача к занятиям спортивной направленности.

Объем программы: 72 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий и их продолжительность: занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа по 45 мин с 10-минутным перерывом, что соответствует «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: привлечение обучающихся к занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

Задачи:

образовательные:

• дать необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры баскетбол;

• обучить подростков техническим и тактическим приёмам баскетбола;

• научить детей правильно регулировать свою физическую нагрузку.

развивающие:

• развивать координацию движений и основные физические качества.

• способствовать повышению работоспособности обучающихся,

• развивать двигательные способности,

• формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать воспитанию целеустремлённости, воли, уважения к сопернику.

1.3. Планируемые результаты.

После прохождения учебного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» обучающиеся должны получить следующие результаты.

Предметные:

- сформированы навыки о правилах оздоровления организма и способах улучшения самочувствия;
- получены необходимые дополнительные знания и умения в области физической культуры и спорта, а именно командной игры баскетбол;
- освоены технические и тактические приёмы баскетбола;
- сформированы навыки правильно регулировать свою физическую нагрузку.

уметь:

- применять полученные умения и навыки на практике.

В ходе реализации программы, обучающиеся должны получить следующие результаты...

Личностные:

- сформировано чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- сформирована дисциплинированность, целеустремлённость, воля к победе, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развита координация движений и основные физические качества.
- повышена работоспособность обучающихся,
- развиты двигательные способности,
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

1.4. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование группы	1		1	Диагностические игры
2	Вводное занятие	1	1		Наблюдения
3	Общая физическая подготовка	14	1	13	Выполнение контрольных тестовых

					заданий, анализ достигнутых результатов
4	Специальная физическая подготовка	17	1	16	Выполнение контрольных заданий, достигнутых результатов тестовых анализ
5	Техническая подготовка	28	1	27	Выполнение контрольных заданий, достигнутых результатов тестовых анализ
6	Тактическая подготовка	6	1	5	Выполнение контрольных заданий, достигнутых результатов тестовых анализ
7	Соревнования	3	-	3	Зачётные игры. Судейство игр.
8	Итоговое занятие	1		1	Выполнение контрольных Заданий.
		72	5	67	

Содержание программы:

1. Вводное занятие. Общие основы баскетбола

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

2. Общая физическая подготовка (14 часов)

Теория: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.

Физическое развитие и самочувствие при занятиях физическими упражнениями. Физическое развитие и физическая подготовка.

Практика:

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

3. Специальная физическая подготовка (17 часов)

Теория:

- Какие качества необходимы баскетболисту.
- Координация движений
- Сила кисти и пальцев
- Быстрота

Практика:

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

4. Техническая подготовка (28 часов)

Теория:

- Стойки игрока: низкая, средняя, высокая - для чего нужна и как выполнять.
- Ведение низкими и средними отскоками, тактика применения.
- Техника передач.
- Техника броска с различных дистанций и после ведения.
- Ловля мяча. Способы.
- Передача мяча. Способы.

Практика:

- Передвижение в стойке баскетболиста с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух

шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места с малой дистанции.

5. Тактическая подготовка (6 часов)

Теория:

- Тактика игры в защите: персональная защита, зонная защита.

Практика:

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение на партнера своего защитника.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Проскальзывание.
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка (3 часа)

Теория:

- Правила соревнований.
- Жесты судьи.

Практика:

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи со сборными командами других классов.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей

1.5. Формы контроля/аттестации и его периодичность

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся..

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока

программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Формы фиксации результатов

Спектр способов и форм выявления результатов	Спектр способов и форм фиксации результатов	Спектр способов и форм предъявления результатов
Тестирование, беседа, опрос, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, итоговое	Грамоты, дипломы, тестирование, протокол соревнований.	Итоговое занятие, соревнование. (очно/дистанционно)

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Методические обеспечение

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» реализуется **в очной форме с использованием электронных (дистанционных) технологий.**

Основными **формами организации образовательного процесса** являются: групповая, индивидуально-групповая. **Формы занятий:** учебно-тренировочная, соревнование, игры, , электронная (дистанционная).

Формы взаимодействия субъектов образовательного процесса в случае электронного обучения с применением дистанционных технологий предусматривается взаимодействие с педагогом, обучающимися, родителями – помощниками в техническом обеспечении образовательного процесса.

Для решения образовательных задач используются разнообразные **методы, приёмы и педагогические технологии** обучения.

Приемы: соревнование (просмотр и анализ учебных кинофильмов видеозаписей, просмотр и обсуждение соревнований), презентации демонстрация, работа в дистанционной оболочке в сервисах: Zoom

Методы. метод самореализации, самоуправления через различные творческие дела, участие в соревнованиях;

метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качество усвоения комплексной программы, роста динамики спортивных показателей;

метод комплексного подхода к образованию и воспитанию, предполагающий единство нравственного, физического, эстетического и других форм воспитания.

Педагогические технологии:

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе
3	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
4	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а так же наличие спортивного инвентаря:

- набивные мячи – 4 шт;
- баскетбольное кольцо – 6 шт
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты – 3 шт.;
- баскетбольные мячи – на каждого обучающегося;
- стойки для обводки – 10 шт.;

Спортивные снаряды:

- турник– 5-6 штук;
- гимнастическая стенка – 9 пролетов.
-

Информационное обеспечение

- Для успешной реализации программы используются: мультимедийные проекторы, экраны, ноутбуки с выходом в Интернет, образовательная программа, методическая литература;

-сайт «МОУ СОШ № 3 г. Ершов» <https://school-ershov.eduobr.ru/>

-e-mail: ershovschool3@yandex.ru

- Интернет-ресурсы:

- www.edu.ru –Федеральный портал «Российское образование»;
- <https://russiabasket.ru/> - Российская федерация баскетбола

Дидактические и методические материалы

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого	Тестирование, положение о соревновании

	баскетболиста			обучающего. Картотека упражнений по баскетболу	иях по баскетболу, карточки судьи, протоколы.
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, под-групповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в баскетбол	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная игра, соревнование

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования 1 – ой квалификационной категории, имеющим высшее педагогическое образование и соответствующую программе подготовку.

2.3.Календарный учебный график.

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Раздел/тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Спортивная игра/дистанционная	1	Вводное занятие. Беседа по технике безопасности № 1. Подвижные игры с элементами баскетбола	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование Очно/дистанционно
2.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/Онлайн-зачет-обсуждение
3.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
4.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование//онлайн показ-отчет
5.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
6.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн

				ная			/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	и показ-отчет
7.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника ведения мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
8.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
9.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Ловля и передачи мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
10.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Броски в корзину. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
11.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения для шеи и туловища. Техническая подготовка. Броски в корзину	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
12.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн

				ная		развития качеств, необходимых для выполнения броска.	/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	и показ-отчет
13.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Броски в корзину. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
14.				Спортивная игра/дистанционная	1	Тактическая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика нападения.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
15.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Выход для получения мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
16.				Спортивная игра/дистанционная	1	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Противодействие получению мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
17.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
18.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Бег с изменением скорости и способа передвижения в	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет

						зависимости от зрительного сигнала.	provedeniya-onlajn-zanyatij/	отчет
19.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Совершенствование бросков в корзину.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
20.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
21.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Ловля и передачи мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
22.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах приседания.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
23.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Баскетбол без ведения.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
24.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет

						гимнастическую скамейку.	zanyatij/	
25.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специфической координации.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
26.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
27.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
28.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника ведения мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
29.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
30.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра

31.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
32.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину двумя руками после ловли мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
33.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Тестирование /онлайн зачет
34.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
35.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места. Беседа по технике безопасности №2.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
36.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Бросок мяча в корзину одной рукой и двумя руками после ловли мяча. Учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет

37.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
38.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Закрепление техники броска мяча в корзину, учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
39.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
40.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Закрепление техники броска мяча в корзину, учебная игра	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
41.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
42.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
43.				Спортивная	1	Специальная физическая	СОШ №3, спорт зал	Соревнование

				игра/дистанционная		подготовка. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	ние/онлайн показ-отчет
44.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка Закрепление техники ведения мяча. Подвижные игры.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
45.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения с отягощениями.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
46.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Ловля и передачи мяча Учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
47.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой).	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
48.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Закрепление техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
49.				Спортивная игра/дистанционная	1	Соревнования. Правила соревнований, их организация.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн

				ная		Знакомство с жестами судей.	/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	и показ-отчет
50.				Спортивная игра/дистанционная	1	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Система личной защиты.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
51.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
52.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Ловля и добивание мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
53.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Сдача контрольных нормативов по технической подготовке.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
54.				Спортивная игра/дистанционная	1	Тактическая подготовка. Обучение игровой деятельности. Тактика нападения (наведение).	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
55.				Спортивная игра/дистанционная	1	Тактическая подготовка. Тактика защиты (подстраховка).	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн

							provedeniya-onlajn-zanyatij/	показ-отчет
56.				Спортивная игра/дистанционная	1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
57.					1	Соревнования. Товарищеская встреча.	provedeniya-onlajn-zanyatij/	показ-отчет
58.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Скоростные силовые упражнения, беговые и прыжковые упражнения.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
59.				Спортивная игра/дистанционная	1	Тактическая подготовка. Тактика нападения (пересечение.)	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра
60.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специфической координации. Упражнения для развития игровой ловкости.	provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
61.				Спортивная игра/дистанционная	1	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специфической координации.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
62.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Закрепление техники ловли и передачи мяча.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
63.				Спортивная	1	Общая физическая подготовка.	СОШ №3, спорт зал	Контроль

				игра/дистанционная		Упражнение «полоса препятствий».	https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	ная игра/онлайн показ-отчет
64.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Закрепление техники ведения мяча. Учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Контроль ная игра/онлайн показ-отчет
65.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
66.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Закрепление техника броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
67.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-отчет
68.				Спортивная игра/дистанционная	1	Техническая подготовка. Техника броска в прыжке с места.		Соревнование/онлайн показ-отчет
69.				Спортивная игра/дистанционная	1	Общая физическая подготовка. Упражнения со скакалкой.	СОШ №3, спорт зал https://skyteach.ru/2019/01/14/zoom-platforma-dlya-provedeniya-onlajn-zanyatij/	Соревнование/онлайн показ-

						zanyatij/	отчет
70.				Спортивная игра/дистанционная	1	Соревнования. Товарищеская встреча.	Соревнование/онлайн показ-отчет
71.				Спортивная игра/дистанционная	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Броски в кольцо, ведение мяча, передачи мяча. Штрафной бросок.	Контрольный зачет игра/онлайн показ-отчет
72.				Спортивная игра/дистанционная	1	Итоговое занятие. Подведение спортивных итогов учащихся.	Контрольная игра/онлайн показ-отчет
				Итого	72		

2.4. Оценочные материалы.

Основным показателем результативности и эффективности реализации программы является выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности и физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Оценочные материалы

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения способностей.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Формы фиксации – дневник наблюдений.

Диагностика уровня физического развития и физической подготовленности учащихся. С помощью тестовых заданий:

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Сед из положения лёжа за 30 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Челночный бег. 3 по 10 м.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- тестовые упражнения;
- практические упражнения;

Формы фиксации: дневник наблюдений.

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы контроля:

- практическое задание;
- соревнования;
- игры.

Формы фиксации результатов:

Информационная карта.

Критерии оценки:

- 1- низкий уровень достижений;
- 2- средний уровень достижений;
- 3- высокий уровень достижений.

Общefизическая подготовка.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Челночный бег 3 по 10 м.

Бег 10 кругов по 50 м в зале.

Специальная техническая подготовка.

По первому году обучения:

Передвижение в защитной стойке на время.

Ведение баскетбольного мяча на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток.

Итоговый контроль проводится в мае.

Формы контроля:

- практическое задание;
- соревнования;
- игры.

Формы фиксации результатов-дневник наблюдений.

Критерии оценки:

1- низкий уровень достижений;

2- средний уровень достижений;

3- высокий уровень достижений.

Общefизическая подготовка.

Прыжок в длину с места.

Тройной прыжок с места.

Челночный бег 3 по 10 м.

Бег 10 кругов по 50 м в зале.

Специальная техническая подготовка.

Передвижение в защитной стойке на время.

Ведение баскетбольного мяча на время.

Передача двух баскетбольных мячей в стену друг за другом за 30 секунд, от стены мяч ударяется в пол и отскакивает в руки.

Бросок в кольцо из-под щита на количество попаданий за 30 секунд.

Бросок в кольцо со средней дистанции 5 попыток.

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М: Советский спорт, 2004, 100 с.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М: Советский спорт, 1997г., 223 с.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . - М: ФиС, 1972., 112 с.
4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов. - Минск, 1970., 136 с.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами. - М: Издательство НЦ Энас, 2004, 136 с.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение. - М: ФиС, 1972
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС. - М: Медгиз, 1998, 496 с.
9. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. - М: Академия, 2004, 336 с.
10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973, 166 с.
11. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др. - М,: Медгиз, 1957, 376 с.
12. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе/ авт.-сост. Белоножкина О.В. и др. - Волгоград:Учитель, 2006, 173 с.
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. - М: ФиС, 1967, 120 с.
14. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М: ФиС, 1985, 48 с.

Для обучающихся:

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. - М: Советский спорт, 1997г., 223 с.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов . - М: ФиС, 1972., 112 с.
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов. - М: ФиС, 1967, 120 с.
4. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М: ФиС, 1985, 48 с.