

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МАСЛЯНИНСКОГО РАЙОНА
НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
Протокол от «30» 08 2023г
№ 4

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
Петицын Е.А.
«30» 08 2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ГРУПП
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Возраст обучающихся: 8-14 лет

Год обучения 2023-2024

Авторы:

Немчанин С.А. – тренер-преподаватель отделения баскетбола

Пурис И.В. – тренер-преподаватель отделения баскетбола

Черепанов В.С. - инструктор – методист МБОУ ДО СШ

р.п.Маслянино -2023г.

Пояснительная записка

Пояснительная записка к программе по баскетболу для МБОУ ДО СШ «Маслянинского района Новосибирской области» составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Федерального закона Российской Федерации от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ (далее – Федеральный закон № 127),
- Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ.
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерство образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14;
- Устава МБОУ ДО СШ.

В программе применяются здоровьесберегающие технологии и технологии развивающего обучения в спорте, что является **отличительной особенностью** образовательной программы. Этапу спортивной специализации (**баскетбол**) предшествует этап предварительной подготовки в группах начальной подготовки. Материал образовательной программы объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки.

Данная программа – это раздел программы учреждения, который характеризует специфику содержания образования и особенности организации образовательного процесса в школе на этапе начальной подготовки.

Содержание программы охватывает такие образовательные области: **физическая культура, психологическая культура и социальная практика.**

Структура многолетнего процесса подготовки спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему,

состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Эффективность многолетнего процесса подготовки занимающихся спортом в значительной степени зависит от знания тренерами возрастных особенностей детей и их учёта при построении учебно-тренировочной работы.

Этап начальной подготовки охватывает учащихся общеобразовательных школ, желающих заниматься баскетболом и имеющих письменное разрешение врача-педиатра. На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, их социальную адаптацию.

Основным принципом обучения и тренировки на этапе начальной подготовки является универсальность в подготовке занимающихся, в соответствии с этим ставятся цель и задачи на этом этапе спортивной подготовки.

Цель программы для групп начальной подготовки - создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.

Главная задача этого возрастного цикла – приумножить любовь детей к баскетболу. Сформировать базовую технику игровых приёмов, которая будет решена за счёт этих средств тренировки.

Для достижения цели перед учебными группами ставятся следующие задачи:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах школы;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их

физических способностей;

– развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

– привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;

– формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;

– воспитание гармоничной, социально активной личности.

В этих группах юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола, получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в баскетбол.

Актуальность программы в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

Участниками программы являются дети 8-14 лет, занимающиеся в группах начальной подготовки (ГНП):

ГНП 1 (8 лет) 1-й год обучения

ГНП 2 (9-10 лет) 2-й год обучения

ГНП 3 (11-14 лет) 3-й год обучения

В группы принимаются дети 8-14 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей в группы начальной подготовки, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Занятия проводятся не менее 2-х раз в неделю.

Продолжительность занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 1-ого академического часа (45 мин.).

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, согласно Уставу МБОУ ДО СШ и санитарно-эпидемиологическим правилам и требованиям к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп НП -15 человек.

Срок реализации программы - 1 год.

Место занятий и адреса - спортивные залы спортивно-оздоровительного комплекса ул. Садовая 1Б , Маслянинской СОШ №1 и Елбанской СОШ.

Образовательная деятельность осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;

2. Общефизическая подготовка;

3. Основные умения и навыки игры

- в баскетбол;
- 4. Подвижные и спортивные игры;
- 5. Соревнования
- 6. Педагогический контроль

Каждый раздел программы включает:

характеристику и содержание разделов программы;
задачи обучения;
способы работы и методические рекомендации по обучению игре в баскетбол;
ожидаемые результаты.

Основные формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Учебно-тематический план групп начальной

подготовки

подготовки					
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Первый год обучения					
1.	Теоретическая	13	13	-	-
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	Промежуточная (сентябрь, февраль)
3.	Специальная физическая подготовка	24	-	24	-
4.	Техническая подготовка	58	-	58	Промежуточная (декабрь, март)
5.	Тактическая подготовка	24	-	24	-
6.	Психологическая подготовка	14	-	14	-
7.	Интегральная подготовка	19		19	
8.	Приемные и переводные нормативы	4	-	4	Итоговая (май)
9.	Общее количество часов	192	13	179	-
Свыше года обучения					
1.	Теоретическая	13	13	-	-
2.	Общая физическая подготовка	34	-	40	Промежуточная (сентябрь, февраль)
3.	Специальная физическая подготовка	30	-	60	-
4.	Техническая подготовка	57	-	30	Промежуточная (декабрь, март)
5.	Тактическая подготовка	23	-	40	-
6.	Психологическая подготовка	12	-	24	-
7.	Интегральная подготовка	19			
8.	Приемные и переводные нормативы	4	-	4	Итоговая (май)
9.	Общее количество часов	192	13	179	-

Содержание программы для групп начальной подготовки. Особенности содержания программы

ГНП - 1 года обучения

На первом году обучения периодизация учебного процесса носит игровой характер и строится по типу общей подготовки. Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых элементов техники баскетбола.

По окончании учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности и специальной подготовке.

Основная задача на этом этапе - привить стойкий интерес к баскетболу.

ГНП - 2 года обучения

В спортивной группе второго года обучения основной задачей является повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности учащихся, а также большое внимание уделяется совершенствованию техники и тактики в баскетболе при помощи специальных упражнений.

ГНП - 3 года обучения

На третьем году обучения предусматривается снижение объема физической подготовки, увеличение времени, отводимого на техническую подготовку.

В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной подготовки.

Основные задачи обучения для учебных

групп:

ГНП - 1 года обучения

1. Всесторонняя общефизическая подготовка;
2. Знакомство с основами игры в баскетбол;
3. Обучение основным приемам владения мячом;
4. Формирование навыков общения;
5. Освоение навыков коллективной игры.

ГНП - 2 года обучения

1. Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
2. Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3. Освоение практических умений игры в баскетбол.
4. Освоение основных правил баскетбола;
5. Формирование личности подростка в условиях баскетбольной команды.

ГНП – 3 года обучения

1. Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
2. Развивать динамическую силу;
3. Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
4. Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
5. Формирование коммуникативных способностей.

Раздел 1. Общие знания по теоретической подготовке

ГНП - 1 год обучения

1.1 Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

1.2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека.

Ведущая роль

центральной нервной системы в деятельности организма. 1.4. Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

1.5. Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

1.6 Оборудование и инвентарь:

Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

ГНП - 2 год обучения

1.1 Физическая культура и спорт:

Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования.

1.2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Российские соревнования по баскетболу: Кубок России. Участие Российских баскетболистов в играх Чемпионата мира и Европы. Российские, юношеские соревнования.

1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. 1.4. Личная и общественная гигиена:

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

1.5. Правила игры:

Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6 Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных

площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам). Виды, размеры и вес мяча.

ГНП - 3 год обучения

1.1 Физическая культура и спорт:

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на играх Чемпионата мира и Европы.

1.2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Участие Российских

баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования. 1.3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Личная и общественная гигиена:

Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. 1.5. Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.6 Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты баскетбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к баскетбольным кольцам (щитам).

Раздел II. Общая физическая подготовка (на все года обучения)

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся баскетболом, мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:
- динамической силы - способности развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывной силы - способности развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент броска, вырывания, отскока мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению.

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные

игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое сила? (характеристика качества).
2. Способы развития силы.
3. Силовая подготовка баскетболиста и ее значение.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В баскетболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий баскетболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления. Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.
2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.
3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия баскетболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

Вопросы теоретической

подготовки: 1. Что такое

быстрота?

2. Воспитание и проявление быстроты.

3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста.

Выносливость

Выносливость-это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий баскетболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и выбирать с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Вопросы теоретической

подготовки: 1. Что такое

выносливость?

2. Способы развития выносливости.

3. Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста.

Ловкость

Ловкость-это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры.

Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения.

Ловкость бывает общей и специальной

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость – основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися баскетболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью называется способность быстро и эффективно выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость развивается на всех этапах подготовки.

Вопросы теоретической

подготовки: 1. Что такое ловкость?

2. Способы развития ловкости.

3. Значение ловкости для успешной игры в баскетбол.

Гибкость

Гибкость-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную.

Общая гибкость - подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость - это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Баскетболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: вырывание и перехват мяча на месте и в движении, взятие отскока от щита и т.д. Упражнения на развитие гибкости выполняются баскетболистами в течение всего периода обучения. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции. Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Вопросы теоретической

подготовки: 1. Что такое гибкость?

2. Средства развития гибкости.

3. Значение гибкости для успешной игры в баскетбол.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после

подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. - Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800 м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста).
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.

- Ручной мяч, гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

РАЗДЕЛ III. Основные навыки и умения игры в баскетбол

Игра в баскетбол предполагает приобретение различных навыков и умение применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков баскетбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

В разделе ***«Основные навыки и умения игры в баскетбол»*** на всех годах обучения предусматривается освоение учащимися ***теоретических знаний по темам:***

1. Основы игры в баскетбол:

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

2. Установка на игру и разбор её проведения:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. Классификация баскетбольной техники.

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

Особенности организации занятий.

ГНП -1 года обучения

Возраст 7-8 лет наиболее благоприятен для начала систематических организованных занятий баскетболом, именно в этом возрасте у детей наиболее успешно развиваются двигательные способности и ловкость.

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнение упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным баскетболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на баскетбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5х5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2, 3х3, на малых игровых площадках (10х15, 15х15).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча

«змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

3. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

5. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

6. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. Индивидуальные действия в защите: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. Групповые действия в защите: Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты к концу 1 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают основы теоретических знаний по всем разделам

теоретической подготовки.

2. Осваивают основные средства ОФП.
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в баскетбол (перемещения, передачи мяча, прием мяча, ведение мяча, обманные движения, броски).
5. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
6. Применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
7. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
8. Ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.
9. Повышается уровень функциональной подготовки.

ГНП-2 года обучения

Особенности организации занятий.

В возрасте 9-11 лет организм ребёнка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдерживать определенные нагрузки. В этом возрасте значительно улучшается координация движений, дети уже могут осваивать как простые, так и более сложные двигательные действия. Значительно развиваются такие психические качества, как наблюдательность, внимание и двигательная память, появляются первые «ростки» логического мышления.

В этом возрасте следует уделять внимание развитию быстроты движения в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Значительное повышение скорости бега в этом возрасте обусловлено естественным ростом быстроты движения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполненным в игровой форме, спортивных и подвижных играх.

Игровой материал занимает до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев динамического характера.

Цель подготовки в этот период - освоить игру в целом. Поэтому на занятиях больше внимания уделяется как физической подготовке, так и освоению основных элементов баскетбола.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в

парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

5. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

6. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты к концу 2 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки. 2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3. Знают основные правила игры в баскетбол.

4. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
 5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
 6. Осуществляют переход от обороны к атаке.
 7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
 8. Умеют оценивать свои игровые действия.
- У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность.

ГНП-3 года обучения

Особенности организации занятий.

В возрастном периоде 12-14 лет в организме ребёнка происходят значительные изменения, типичные для переходного периода: быстрый физический рост нарушает гармоническое развитие органов.

Подготовка на этом периоде направлена на общее развитие функций организма. Интенсивность занятий - средняя. Физические перегрузки могут отрицательно сказаться на здоровье подростка, и на результатах его занятий. Поэтому в этот период очень важно правильно дозировать нагрузку.

В этом возрасте успешно осваиваются различные элементы баскетбола, приобретаются практические навыки игры в баскетбол. Основное внимание сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

В занятиях с юными баскетболистами этого возраста, основным средством воспитания общей выносливости является равномерный бег от 10 до 30 минут. Используются также циклические виды спорта: плавание, лыжи и т.д.

Воспитание ловкости и гибкости создаёт основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапной остановки, повороты, изменения направления). Упражнения выполняются в максимальном темпе.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с

изменением скорости.

3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

5. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

6. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Ожидаемые результаты к концу 3 года обучения К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на

координацию и скоростные качества.

3. Владеют основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча).

4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах. 5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.

6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.

8. Владеют навыками коллективной игры.

9. Повышается уровень функциональной подготовки.

Раздел IV. Подвижные и спортивные игры **(для всех возрастных групп)**

Раздел «Подвижные игры» включает подвижные игры, эстафеты, и спортивные игры (хоккей, футбол, гандбол, ручной мяч).

Среди большого разнообразия средств подготовки баскетболистов особое место занимают подвижные игры. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игры обладают уникальным спектром педагогического воздействия, позволяющим решать весь комплекс образовательных, воспитательных и оздоровительных задач подготовки баскетболиста. Эта особенность подвижных игр обусловлена тем, что они являются родовыми предшественниками спортивных игр, и поэтому полностью воспроизводят их специфику. Более того, есть все основания считать, что подвижные игры представляют собой наиболее адекватную модель спортивно-игровой деятельности. Поэтому использование игр позволяет максимально приблизить характер и содержание подготовки баскетболистов к реальным условиям игрового соревнования. Выгода от такого совпадения очевидна: она обеспечивает приобретение таких качеств и способностей, которые более всего определяют объективность тренировки. Именно поэтому девиз «тренируемся, играя!» считается важнейшим методическим правилом подготовки баскетболистов.

Подвижные игры представляют собой универсальное средство педагогического воздействия, позволяющее не только совершенствовать физиологические основы жизнедеятельности организма, и в первую очередь, анализаторно-синтетическую деятельность ЦНС, но и обеспечивающее овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях.

Игровая деятельность вызывает целостную реакцию организма. Двигательная деятельность играющих протекает на фоне активизации

интеллектуального и эмоционально-волевого компонента психической деятельности. Это позволяет использовать игры как средство активного формирования психомоторики, развития интеллектуальных способностей и воспитания морально-нравственной основы личности занимающихся. Все это делает подвижные игры универсальным и незаменимым средством педагогического воздействия. Только с их помощью может быть достигнута взаимообусловленная целостность психологических и физиологических компонентов, двигательной деятельности, способствующей всестороннему развитию и формированию личности занимающихся.

В зависимости от возраста и подготовленности учащихся, педагог на протяжении всего периода обучения варьирует материал подвижных игр, постепенно меняя или усложняя правила.

Эстафеты. Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств баскетболиста, используются разнообразные эстафеты: с препятствиями и в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета.

Спортивные игры. Одним из средств подготовки юных баскетболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных баскетболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление, вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

По разделу «Подвижные и спортивные игры» для изучения предлагаются темы теоретической подготовки на все года обучения:

Методы организации подвижных игр.

Эффективность игровых действий.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.).

Виды эстафет. Особенности организации проведения эстафет.

Методы организации подвижных игр.

Игры следуют проводить с целью закрепления тех или иных умений и навыков, приобретённых учащимися в процессе занятий. Выбор игры зависит от педагогических задач, поставленных педагогом на занятие. Имеет значение также физическая и техническая подготовленность занимающихся. Подвижная игра может быть эффективной только в том случае, если упражнения, закрепляемые в ней, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать игры с заданиями на правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит

упражнение.

В организации подвижных игр применяются два самостоятельных метода физического воспитания - игровой и соревновательный, которые в современных условиях оказались наиболее распространенными и составляют основу современной системы физического воспитания. Оба эти метода предполагают системное использование игр и игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для всех контингентов занимающихся.

Игровой метод наиболее привлекателен для использования в занятиях с детьми. Его применение обеспечивает положительный эмоциональный отклик и постоянную высокую заинтересованность в выполнении заданий.

Соревновательный метод помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Систематическое использование игрового и соревновательного метода позволяет осуществить заблаговременную психологическую подготовку занимающихся к реальным условиям спортивно-игрового соревнования. Уже в подвижных играх дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно, инициативно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами. Но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф.Лесгафт: «во всем мысли впереди».

Эффективность игровых действий.

Подвижные игры обладают возможностью произвольной реконструкции своего содержания, в нужной мере моделирующей изучаемую игровую ситуацию, поэтому применение разнообразных подвижных игр и игровых действий позволяет:

- расширить и обогатить запас двигательных умений и навыков;
- повысить уровень развития физических качеств и уровень физической подготовленности;
- воспитывать коллективизм, укреплять дружеские отношения между занимающимися.
- успешно решать задачи начального обучения;
- закреплять и совершенствовать элементы спортивных игр;
- преодолевать разрыв между умениями и действиями, морально-волевыми и двигательными качествами;
- обеспечить вариативность действий игроков.

Особенно велика роль подвижных игр при обучении спортивным играм.

Во-первых, с их помощью формируется оптимальная дидактическая система овладения игровым приемом. Вначале этот прием «вчерне» осваивается в подвижных играх, затем шлифуется в специальных

упражнениях, и потом вновь закрепляется и совершенствуется в игре более сложного и приближенного к реальным условиям своего применения содержания. Этот путь иногда называют комплексным методом, и описывается как «игра - обучение - игра».

Во-вторых, с помощью системы подвижных игр, в которой реализуется дидактический принцип постепенности и последовательности усложнения, осуществляется общее знакомство и первичное изучение тактики и техники спортивных игр. Такие игры выделены в особую группу и получили название «подводящих». Они представляют собой обязательный элемент начального обучения детей младших возрастных групп спортивным играм.

Раздел V . Соревнования

Программой предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и баскетболу между группами.

Раздел VI. Педагогический контроль

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе в конце учебного года (апрель-май).

Общефизическая подготовка.

Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, апрель):

- бег на короткие дистанции (30м,60м);
- бег без учёта времени (800м - 1000м.); - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине; - поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице.

Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 7-17 лет. (см. приложение).

• **Освоение основных элементов баскетбола.**

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- Бросок мяча в кольцо на точность (3-5 попыток сумма правой и левой рукой).
- Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим броском мяча в щит с расстояния 3м - из трёх попыток.
- Бег на 30 метров с ведением мяча - Дриблинг

Освоение игровых действий

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения. По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

А) умение ориентироваться на поле:

- свое кольцо и кольцо противника; - увеличение количества колец;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

Б) умение распределять игроков при личной защите:

- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам; - уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- игра в нападении с одним нейтральным; - игра в обороне с одним нейтральным;
- подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);

В) умение вводить мяч в игру после аута;

Г) умение правильно выбирать решение:

- выбор позиции;
- бросок в кольцо либо передача партнёру (игра 2 x 1, 2 x 2);

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей - одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога в этом направлении - способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (видеоматериалов, телевизионных репортажей) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

План воспитательных мероприятий на 2023-2024 учебный год.

<i>Направления воспитательной работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Дата</i>
<u>Направление «Гражданин»</u>	1. Беседа «Мы живы, пока жива память» (О ВОВ).	май
	2. Беседа « Будущее России. Какое оно?»	сентябрь
	3. Беседа «Предпринимательская деятельность: плюсы и минусы».	декабрь
	4. Знакомство со средствами гражданской обороны.	октябрь

<u>Направление «Здоровье»</u>	1. Беседа по профилактике травматизма на дорогах.	Сентябрь
	3. Беседа «Правильное питание в подростковом возрасте».	Январь
	4. Беседа «Компьютер – друг или враг?».	Март
	5. Участие в спортивных мероприятиях	ежемесячно
	6. «Как оказать первую медицинскую помощь» (беседа с элементами игры).	Апрель
	7. Беседа о правилах пожарной безопасности.	Октябрь
	8. Беседа «Здоровье и выбор профессии».	Февраль
	9. Беседа «Курение, наркотики, алкоголизм и развивающийся организм».	октябрь
	10. Беседа о противопожарной безопасности в новогодние каникулы.	
<u>Направление «Интеллект»</u>	1. «Брейн-ринг».	Октябрь
	2. Беседа «Какие книги я люблю читать?».	Февраль
	3. Беседа «Как успешно сдать экзамены?»	октябрь
<u>Направление «Досуг»</u>	1. Осенние посиделки.	Октябрь
	2. Конкурс «А ну-ка, парни!»	Февраль
	3. Конкурс «А ну-ка, девушки!»	март
<u>Направление «Общение»</u>	1. Беседа «Взаимоотношения в обществе»	Апрель
	2. Беседа «Поговорим о милосердии».	Октябрь
	3. Беседа «Этикет в общественных	март

	местах».	
	4. Беседа «Как преодолеть стеснительность?».	Февраль
	5. «Благодарность. Умеем ли мы благодарить?»	Декабрь
	6. Беседа «Умеем ли мы общаться?».	Сентябрь
	7. Беседа «Поговорим о мобильном телефоне...».	Ноябрь
<u>Направление</u> <u>«Нравственность».</u>	1. Беседа «Красота внешняя и внутренняя».	Сентябрь
	2. Дискуссия «Честность и ложь»	Март
	3. Диспут «По каким критериям судят о воспитанности человека?».	Октябрь
	4. Беседа «Мир человеческих чувств».	Февраль
	5. Беседа «Я и мои поступки».	ноябрь
<u>Направление</u> <u>«Семья»</u>		
	1. Беседа «Книги и ТВ в моей семье».	Сентябрь
	2. Беседа «Семья – мой дом родной».	Ноябрь
	3. Беседа «Любовь к Родине начинается с любви к матери».	Март

Психологическая подготовка баскетболистов.

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является психологическая подготовка, которая с одной стороны имеет свои специфические задачи, а с другой стороны неразрывно связана с другими видами подготовки, а может как непосредственно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляется в виде специально организованно воздействий.

Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов состоит в следующем:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким

свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к самосовершенствованию и самоконтролю.

- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Совершенствование психических процессов.

В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как:

- восприятие,
- представление,
- внимание (и таких его параметров как объем, концентрация, распределение, переключения),
- оперативная память
- мышление.

То есть таких процессов которые обеспечивают быстрый прием и переработку информации, поступающих в процессе игры, и принятия оптимального решения, а также обеспечивают совершенное овладение сложными техническими приемами

Эффективность игровых действий в баскетболе тесно связано с нападениями сенсомоторного реагирования.

Средства психологической подготовки направленные на развитие определенных качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на: собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся, психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена. А также психологическая и идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) параметрам логической и психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевою сферу спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средств спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на

психику спортсмена. Например: - выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям:

- выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения;
- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования сложных игровых упражнений требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение

Средства психологической подготовки направленные на развитие определенных качеств и функций, на формирование определенного психоэмоционального состояния игрока, можно подразделить на: собственно психологические и сопряженные.

К первой группе собственно психологических средств относятся, психорегулирующие средства, такие как гипноз, внушение, аутогенная, психорегулирующая тренировка, используемые для регуляции эмоциональных состояний, особенно в тех случаях, когда необходимо предупредить или хотя бы снизить психическое перенапряжение спортсмена. А также психологическая и идеомоторная тренировка, которая позволяет спортсмену путем мысленного воспроизведения зрительных и мышечно-двигательных представлений совершенствовать специализированные восприятия параметров двигательных действий и внешней среды, регулировать межмышечную координацию, кинематические и динамические характеристики движения.

К сопряженным (психолого-педагогическим) параметрам логической и психологической подготовки относятся вербальные и невербальные воздействия тренера на моральную, нравственную, волевую сферу спортсмена, физические упражнения, выполняемые в различных условиях. В данном случае речь идет об определенной «психологизации» основных средств спортивной подготовки (физической, технической, тактической) и конкретных методических приемах их использования с целью воздействия на психику спортсмена. Например:

- выполнение упражнений на фоне неблагоприятных физических факторов внешней среды, других сбивающих факторов, затрудняющих получение информации (световые, звуковые эффекты и т.п.) с целью развития толерантности к стрессовым воздействиям:

- выполнение упражнения с ограничением деятельности ведущих анализаторов (зрительных, слуховых) для совершенствования специализированных восприятия, развития объема поля зрения;
- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования сложных игровых упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений с максимальной быстротой требующих проявления быстроты реагирования, прием как простого, так и сложного;
- применение упражнений, выполнение которых связано с риском, страхом, что способствует развитию таких волевых качеств, как решительность, смелость, самообладание; использования, сложных игровых, упражнений, требующих проявления нестандартных действий, проведения контрольных матчей без подсказок тренера с целью развития оперативного и тактического мышления, а также самостоятельности и инициативности;
- выполнение упражнений на пределе, физических, возможностей, вызывающих значительное утомление и болевые ощущения для совершенствования волевых качеств;

Психологическая подготовка играет важную роль в формировании состояния готовности юных спортсменов и команды к успешному выступлению в соревновании и тренировочном процессе на всех этапах спортивного совершенствования баскетболистов.

Интегральная подготовка.

Интегральная подготовка — система тренировочных воздействий, призванная реализовать тренировочные эффекты отдельных сторон подготовки (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности. Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства — технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере формируется вследствие узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение сторон подготовленности, качеств и способностей.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел слаженно согласовывать все компоненты подготовки сразу. Этим обусловлены задачи

интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Интегральная подготовка основывается на том, что спортсмен должен уметь целостно реализовывать в соревновательной деятельности все компоненты тренировки. Из этого и проистекают задачи интегральной подготовки: реализация связи между всеми разделами подготовки; достижение постоянства действий спортсменов в сложных моментах матча, которые являются высшей формой интегральной подготовки. Интегральная подготовка является одним из основных способов приобретения и совершенствования уровня спортивного мастерства. В баскетболе, чтобы играть хорошо, команда необходимо играть большое количество матчей на протяжении всего сезона. Выполнение упражнений на силу, или развитие прыжковой выносливости, или улучшение ловкости, или совершенствование отдельных технико-тактических элементов и т.д. не может заменить тренировочные и соревновательные игры. Только в матчах до конца раскрываются возможности каждого спортсмена, налаживается и закрепляется связь и взаимопонимание, совершенствуются технические и тактические навыки, обеспечивается всестороннее развитие всех органов и систем организма, психических качеств и свойств личности в соответствии с требованиями сложной соревновательной обстановки, характерной для баскетбола.

Интегральная подготовка основывается на объединение и реализацию различных компонентов подготовленности баскетболиста - технической, физической, психологической, тактической, интеллектуальной в процессе тренировок и соревнований. Дело в том, что каждая из сторон подготовленности создается определенными средствами и методами. Это приводит к тому, что отдельные качества, способности и умения, проявляемые в тренировочной деятельности, часто не реализуются в соревновательной деятельности. Поэтому необходим особый раздел подготовки, обеспечивающий согласованность и эффективность комплексного проявления всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, предельно схожие по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным. При этом важно создавать обстановку максимально приближенную к соревновательной.

Для подъема эффективности интегральной подготовки применяются различные методические приемы. К ним относятся: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

Интегральная подготовка должна иметь больше места в предсоревновательный период. Эффективные возможности представляют для интегральной тренировки, затрудненные и усложнённые условия. Объем средств интегральной подготовки меняется в течение сезона. Так при приближении к важным играм объем средств увеличивается. А если рассматривать многолетний процесс подготовки то на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Интегральная подготовленность характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям. Каждая из сторон подготовленности спортсмена в известной мере является следствием применения узконаправленных методов и средств. Это приводит к тому, что отдельные качества и способности, проявляемые в локальных упражнениях, часто не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому одной из важных проблем спортивной тренировки является оптимальное сочетание в тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подходов.

Аналитический подход предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, а синтезирующий - обеспечение координации комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности. Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, является применение правильных психологических установок. Если баскетболист выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность двигательных действий, тем самым, он интегрировано развивает физические качества и технические навыки.

Когда спортсмен выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки. Состояние спортивной формы должно быть

приобретено к началу предсоревновательного этапа, повышаться на его протяжении и достигать наивысшего уровня к основным играм.

В течение даже длительного сезона соревнований, будучи в хорошей спортивной форме спортсмен, стремится к более высоким результатам и достигает их. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей – это сохранять спортивную форму как можно более длительное время, а именно специфические спортивные навыки, совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Как показывает опыт лучших спортсменов, в состоянии высокой спортивной формы можно находиться длительное время.

Тренировка - это управляемый процесс, а соответственно и уровень подготовленности можно регулировать и удерживать спортивную форму до 2-4 месяцев и более. Для этого нужно методически правильно организовывать учебно-тренировочный процесс, логично чередовать работу с рациональным отдыхом и средствами восстановления, максимально точно использовать принципы волнообразности и вариативности в тренировке и соревнованиях, а также соблюдать спортивный режим. Очень важно, чтобы специализированная нагрузка повышалась на протяжении 6-8 недель, а затем понижалась на 1-2 недели и снова повышалась на 6-8 недель (уже на другом уровне) и т. д. Такая волнообразность, имеющая индивидуальные отличия предохраняет от переутомления и позволяет дольше удерживать спортивную форму.

Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в конкретном виде спорта.

Методическое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал,

спортивная площадка с баскетбольным оборудованием:

- Баскетбольные кольца - 2шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- стойки баскетбольные - 10 шт;
- медболл 1 кг. - 5 шт; 2 кг - 5 шт; 3 кг - 5 шт; 4 кг - 1 шт; 5 кг - 1 шт;
- скакалки - 20 шт;
- мяч волейбольный - 2 шт;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт;
- фишки переносные - 20 шт.
- накидки - 20 шт
- мячи теннисные - 15 шт.

Основные методы тренировки:

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. **Главный метод тренировки - это упражнения**, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. Метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, контрольных матчах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями;
- пребывание в летнем спортивно-оздоровительном лагере;
- беседы;
- просмотр учебных, документальных и др. фильмов, игр;
- соревнований, - инструкторская и судейская практика.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «баскетбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16

Список литературы для учащихся и педагогов.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994. - 40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. - Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с. 15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 144 с.