

Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Сосновская спортивная школа»

Рекомендовано к утверждению  
Педагогическим советом МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
От «1» сентября 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУДО  
«Сосновская спортивная школа»  
\_\_\_\_\_ Котова С.Н.  
Приказ № 85-ОД от «1» сентября 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: с 7 до 16 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Беляев Илья Игоревич  
Тренер-преподаватель

р.п. Сосновка, 2023

**«Комплекс основных характеристик дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по баскетболу (далее Программа) составлена в соответствии с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом, утвержденным приказом Минспорта России № 1006 от 16 ноября 2022года. Нормативно-правовые акты, регулирующие реализацию Программы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 20.12.2021г. №999 «Об утверждении Единой Всероссийской спортивной классификации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.12.2017 г. №1083 «Об утверждении правил вида спорта «баскетбол»;
- Сан Пин 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность** данной Программы - физкультурно-оздоровительная.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование техники физических упражнений, подвижных игр, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень физического развития ребенка. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания.

**Актуальность программы** заключается в том, что на сегодняшний день её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно воздействует на все системы детского организма. Необходимость подготовки гармонично-развитых в физическом отношении детей назрела давно.

Такая подготовка помогает изучать основы развития двигательных качеств, средствами баскетбола.

**Педагогическая целесообразность** Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо – подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, – формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. – Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на – последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех – сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико-тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложения – программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования, Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа – общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

### **Отличительные особенности**

Особенностью программы является поэтапная система обучения игре, что позволяет детям лучше усвоить ее период обучения (2 года). В содержание включены интересные для детей двигательные задания, игровые образы, неожиданные моменты, которые доставляют учащимся удовольствие. Отличительная черта дополнительной образовательной деятельности –

эмоциональность. Для поэтапного формирования игровых умений и навыков используются подводящие упражнения, которые помогают быстрее научить учащихся избранному двигательному действию. Подводящие упражнения включают в себя движения сходные по структуре с главными элементами техники того действия, которым предстоит овладеть. При обучении важно научить учащихся выполнять различные игровые действия с мячом: передача, ведение, броски в корзину. Успешное выполнение игровых действий с мячом связано с овладением учащимися наиболее целесообразными приемами перемещения по площадке, умением сохранять основную стойку баскетболиста. Упражнения в перемещении по площадке совмещаются с действиями с мячом. Далее учащиеся овладевают правильной техникой передачи мяча и ловли мяча разными способами на месте и в движении. Последующая работа направлена на обучение правильной технике ведения мяча на месте и в движении разными способами, затем броскам мяча в корзину. Вырабатывается непринужденность и ритмичность действий. После того, как учащиеся овладеют умениями сочетать разнообразные действия и научатся применять их в упражнениях и играх с установленными взаимоотношениями игроков, продолжается обучение игре по упрощенным правилам, сначала с одной командой, затем с двумя командами.

Следовательно, поэтапное обучение в игровых условиях благоприятно сказывается на физическом развитии и физической подготовленности учащихся.

### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» адресована детям 7-16 лет, желающим заниматься баскетболом и имеющим письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании. В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

### **Условия набора учащихся**

Для обучения принимаются все желающие дети младшего школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний и проявляющие интерес к данному направлению. Наличие специальной подготовки не требуется.

### **Количество учащихся**

Наполняемость в группе составляет не менее 15 человек. Состав группы постоянный. Сочетается принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы рассчитан на 2 года. Общее количество учебных часов, запланированных на год обучения и необходимых для освоения программы – 312 часов.

### **Формы и режим занятий**

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в

спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

#### **Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 46, из которых:

- 46 недель (с 01 сентября по 19 июля) учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях МБУДО «СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»;

- 6 недель (с 21 июля по 31 августа) – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, участия учащихся в учебно-тренировочных сборах и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

Начало занятий с 1 сентября, окончание занятий 31 августа.

#### ***Режим занятий.***

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в МБУДО «СОСНОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - двух академических часов, т.е. 90 минут.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий баскетболом.

#### **Задачи:**

• *личностные:*

формирование общественной активности личности, гражданской позиции,

культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- *метапредметные:*

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно- спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;

- *образовательные:*

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения аэробных элементов;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития спортивной гимнастики, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;

- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

### 1.3. Содержание программы Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развитие баскетбола	2	1	1	Текущий контроль
1.2.	Правила игры в мини-баскетбол	2	1	1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	32	30	2	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения	34	32	2	Текущий контроль
2.3.	Физическая подготовка	12	10	2	Самостоятельная работа по общей физической подготовке
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки</b>	<b>128</b>	<b>114</b>	<b>14</b>	

3.1.	Передвижения и остановки без мяча	24	22	2	Текущий контроль
3.2.	Ведение мяча	20	19	1	Текущий контроль
3.3.	Ловля и передача мяча	20	13	7	Текущий контроль
3.4.	Броски мяча	18	17	1	Текущий контроль
3.5.	Отбор мяча	14	13	1	Текущий контроль
3.6.	Финты с мячом и без мяча	14	13	1	Текущий контроль
3.7.	Комбинации элементов техники	18	17	1	Текущий контроль
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	18	17	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	14	13	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	16	15	1	Текущий контроль
<b>5.</b>	<b>Раздел Основы техники</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	
5.1.	Подвижные игры и эстафеты, перемещение в парах	18	18		Текущий контроль
5.2.	Техника в нападении	10	9	1	Текущий контроль
5.3.	Техника в защите	6	5	1	Текущий контроль
5.3.	Тактика игры	6	5	1	Текущий контроль
5.4.	Судейская практика	4		4	
<b>6</b>	<b>Раздел Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>
	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации Фестиваль спортивных достижений
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>272</b>	<b>38</b>	



## **Содержание учебного плана 1 года обучения**

### **Введение в общеобразовательную программу.**

Входная диагностика уровня физической подготовленности учащихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

### **Раздел 1 Теоретический раздел.**

**Теория.** Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

### **Раздел 1 «История развития баскетбола».**

#### **Тема 1.1. Развитие баскетбола.**

**Теория.** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

**Практика:** игровые упражнения.

#### **Тема 1.2. Правила игры в мини-баскетбол.**

**Теория:** Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

**Практика:** Игра в мини-баскетбол.

### **Раздел 2 Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 2.1. Ходьба, бег.**

**Теория.** Значение ОФТ для подготовки баскетболиста.

Беговые упражнения

**Практика:** бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Строевые упражнения.

**Практика:** команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

## **Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.**

### ***Гимнастические упражнения.***

**Практика:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног и таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

**Практика:** *акробатические упражнения.* Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

### ***Прыжковые упражнения***

**Практика:** прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

*Метания.* Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

*Многоборья.* Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов. *Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

### ***Развитие рук и плечевого пояса***

**Практика:** из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Развитие ног.* Подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах.

## **Тема 2.3. Физическая подготовка.**

**Теория.** Значение физической для подготовки баскетболиста.

**Практика:** Самостоятельная работа по общей физической подготовке.

## **Раздел 3 Основные навыки и умения.**

### **Тема 3.1. Передвижения и остановки без мяча.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник передвижения.

**Практика:** овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

### **Тема 3.2. Ведение мяча.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник ведения.

**Практика:** Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

### **Тема 3.3. Ловля и передача мяча.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник передач.

**Практика:** освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

### **Тема 3.4. Броски мяча.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник бросков.

**Практика:** Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

### **Тема 3.5. Отбор мяча.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник отбора мяча.

**Практика.** освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

### **Тема 3.6. Финты.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник финтов.

**Практика:** финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

### **Тема 3.7. Комбинации элементов техники.**

**Теория.** Видеопоказ основных элементов техники баскетбола.

**Практика:** комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

## **Раздел 4 Специальная физическая подготовка.**

### **Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести**

**Практика:** упражнения со снарядом.

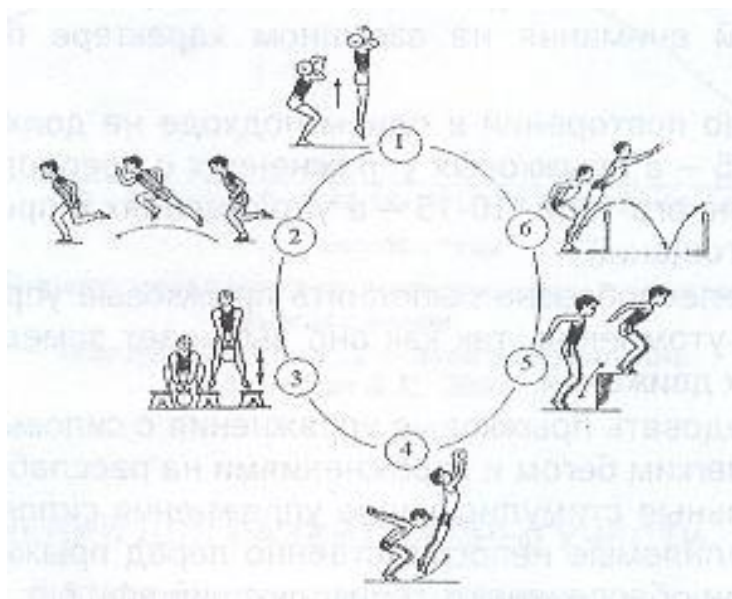
- 1 упражнение - выпрыгивания со штангой на плечах – 8 раз;
- 2 упражнение - десятикратный прыжок с ноги на ногу;
- 3 упражнение - выпрыгивания с гирей в руках 8-10 раз;
- 4 упражнение - выпрыгивания с двух ног из полуприседа 10-12 раз;
- 5 упражнение - напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 6-8 раз.

### **Тема 4.1. Круговая тренировка.**

**Практика:** отдых между упражнениями 15-20 с. Всего 2-3 круга с отдыхом 6-8 мин.

Отталкивания в упражнениях выполняются с максимальным усилием.

Количество "станций", кругов, продолжительность работы на "станциях", содержание упражнений могут варьироваться в зависимости от подготовленности баскетболистов.



#### Тема 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости

**Практика:** общие упражнения для развития ловкости. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.
- Специальные упражнения для развития ловкости
- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.
- Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа -до 30м.

- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
- То же, что и упр. 11. Передачи следуют на уровне груди. Задача защитника - увернуться от мяча.
- Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
- Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.
- Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.
- Игрок совершает рывок на 5-6 м с ведением мяча, а затем, подпрыгивая с подкидного мостика, стоящего под кольцом, забивает мяч в кольцо сверху.
- То же, что и упр. 18. Перед броском игрок выполняет в воздухе поворот на 90 или 130°.
- Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену. Выполняются одним или двумя мячами.
- Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
- Прыжки через скакалку с ведением мяча. Крутящие скакалку тоже ведут мяч.
- Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.
- Игрок выполняет два шага после быстрого ведения и делает два оборота мячом вокруг корпуса.
- Игрок находится на линии штрафного броска спиной к кольцу, выпрыгивает, бьет мяч в пол между ногами так, чтобы он отскочил за спину. При приземлении игрок разворачивается, догоняет мяч и забивает его в кольцо броском сверху (для низкорослых игроков - слабой рукой).

### **Тема 4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник бросков.

**Практика:** большая часть баскетбольных упражнений так или иначе включает броски в корзину. Во всех упражнениях в бросках нужно менять сторону площадки, с которой выполняется бросок.

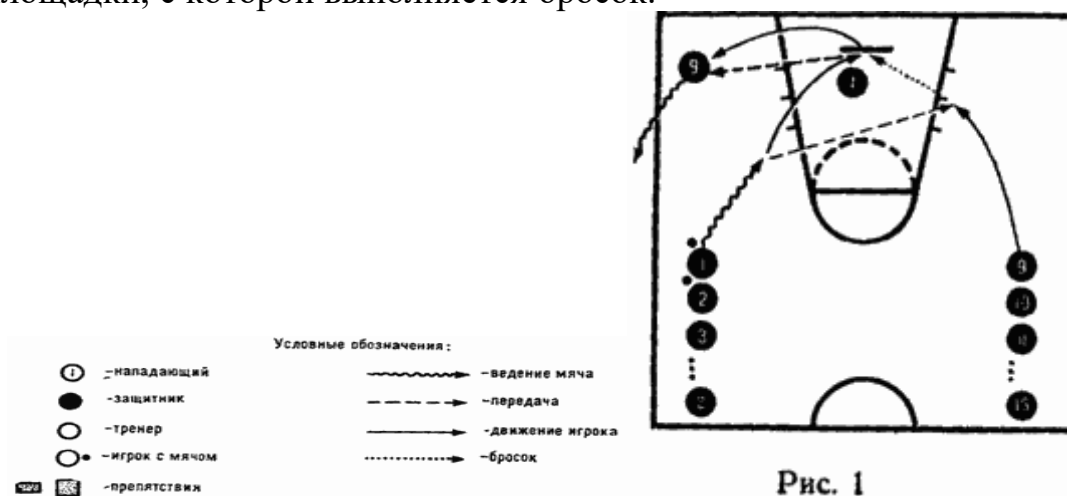


Рис. 1

**Основное упражнение в бросках в движении** (рис. 1). Команда разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру 9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведет мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

**Бросок в движении с сопротивлением** (рис. 2). Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это хорошее предигровое разминочное упражнение.

**Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.** Построение такое же, как на рис. 1. Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать.

**Упражнение в бросках «Двадцать одно».** Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

Проигравшие могут быть наказаны. Одно из наказаний, которые мы любим использовать, состоит в том, что проигравшие становятся на середине площадки спиной к победителям и наклоняются вперед. Победителям дается две попытки попасть мячом по ягодицам проигравших.

**Бросок в прыжке с последующим движением к щиту.** Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований. Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или первую команду можно выставить против второй и третьей.

**Навесная передача и бросок.** Бросок после приема навесной передачи может быть выполнен в двух ситуациях. Упражнение полезно выполнять как перед началом сезона, так и в период соревнований.

**Упражнение в добивании мяча.** Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый игрок добивает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Его партнер на другой стороне площадки добивает отскочивший мяч. Игрок должен предварительно ударить мяч в щит один, два или три раза, прежде чем направить его на другую сторону, разнообразя количество попыток, чтобы его партнер каждый раз правильно рассчитывал прыжок. Игроки часто меняются местами.

**Вариант добивания мяча (рис. 9).** Расположите полотенца (или стулья) перед добивающим игроком в трех местах — слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добивающий стоял позади полотенца до начала выполнения добивания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добивания. Игрок, добивающий мяч, не должен двигаться, пока его партнер не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая оттеснения защитником.

## **Раздел 5 Основы техники.**

### **Тема 5.1. Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория.** Видеопоказ основных подвижных игр.

**Практика:** подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

### **Тема 5.2. Техника игры в нападении.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник в нападении.

**Практика:** техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия меча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

### **Тема 5.3. Техника игры в защите.**

**Теория.** Видеопоказ основных техник игры в защите.

**Практика:** Технические приемы. Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы и знания. Выбор места. Наблюдение и ориентировка. Разведка. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите. Действия в защите можно условно подразделить на:

индивидуальные;

коллективные.

Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на: групповые и командные.

### **Тема 5.4. Тактика игры.**

**Теория.** Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Практика:** игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Тема 5.5. Судейская практика.**

**Теория.** Судейство тренировочных и товарищеских игр.

**Практика:** привлечение к судейству школьных соревнований.

## **Раздел 6 Врачебный контроль, самоконтроль.**

### **Тема 6.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля.**

**Теория.** Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует



эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

Юные и взрослые спортсмены дважды в год проходят профилактическое обследование во врачебно-физкультурном диспансере, где врач определяет не только состояние здоровья, но и правильность тренировочных нагрузок, дает советы, как улучшить спортивные показатели. На соревнования участники допускаются только по заявке, заверенной врачом, без которого не должно проходить ни одно спортивное соревнование.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Итоговое занятие.**

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации. Фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

### **Планируемые результаты обучения**

1 года обучения

#### ***Образовательные результаты:***

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен основным приемам техники (ведение, остановки, броски, передачи) и тактики (игра в защите, игра в обороне) игры в баскетбол.

#### ***Результаты в воспитании спортсмена:***

- проведена пропагандистская работа по привлечению обучающихся для занятий в секции;
- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся;
- сформировалась привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### ***Результаты в формировании двигательных действий:***

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень ведения, передач мяча, бросков);
- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления

движений, повышена точность передач и бросков);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

## **Содержание программы**

### **2 год обучения**

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные:***

- формировать знания, умений и навыков в области массовой физической культуры и массового спорта;

- развивать и совершенствовать основные приемы техники и тактические действия игры в баскетбол;

##### ***Воспитательные:***

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- формировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

##### ***Развивающие:***

- развитие и совершенствование общих координационных способностей;

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий;

- развитие способности к согласованию движений в целостные комбинации, технические связки;

- развитие согласованности работы в команде и т.д.

##### ***Оздоровительные:***

- укрепить физическое и психологическое здоровье обучающихся;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- повысить резистентности организма к различным заболеваниям

## **Учебный план 2 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
<b>1.</b>	<b>Теоретический раздел</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	История развитие баскетбола	2	1	1	Текущий контроль
1.2.	Правила игры в мини-баскетбол	2	1	1	Текущий контроль
<b>2.</b>	<b>Раздел - Общая физическая подготовка</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	32	30	2	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения	34	32	2	Текущий контроль
2.3.	Самостоятельная работа по общей физической подготовке	12	10	2	Текущий контроль
<b>3.</b>	<b>Раздел - Основные умения и навыки</b>	<b>128</b>	<b>114</b>	<b>14</b>	
4.1.	Передвижения и остановки без мяча	24	22	2	Текущий контроль
4.2.	Ведение мяча	20	19	1	Текущий контроль
4.3.	Ловля и передача мяча	20	13	7	Текущий контроль
4.4.	Броски мяча	18	17	1	Текущий контроль
4.5.	Отбор мяча	14	13	1	Текущий контроль
4.6	Финты с мячом и без мяча	14	13	1	Текущий контроль
4.7.	Комбинации элементов техники	18	17	1	Текущий контроль
<b>4.</b>	<b>Раздел - Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	18	17	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	14	13	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	16	15	1	Текущий контроль
<b>5.</b>	<b>Основы техники</b>	<b>44</b>	<b>37</b>	<b>7</b>	Текущий контроль
5.1.	Подвижные игры и эстафеты, перемещение в парах	18	18		Текущий контроль
5.2.	Техника в нападении	10	9	1	Текущий контроль
5.3.	Техника в защите	6	5	1	Текущий контроль
5.3.	Тактика игры	6	5	1	Текущий контроль
5.4.	Судейская практика	4		4	
<b>6</b>	<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>Медицинское обследование</b>
13	<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка

					морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
	<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>272</b>	<b>38</b>	

### **Содержание учебного плана**

#### **Введение в общеобразовательную программу.**

**Теория.** Значение диагностики уровня физической подготовленности

**Практика:** входная диагностика уровня физической подготовленности учащихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

#### **Раздел 1 Теоретический раздел.**

Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### **Раздел 1 «История развития баскетбола»**

##### **Тема 1.1. Развитие баскетбола.**

**Теория.** История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

##### **Тема 1.2. Правила игры в стрит-баскетбол.**

**Теория.** Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

**Практика:** Игра в мини-баскетбол.

#### **Раздел 2 Общая физическая подготовка.**

##### **Тема 2.1. Ходьба, бег.**

##### ***Беговые упражнения***

**Теория.** Значение ОФТ для подготовки юного баскетболиста.

**Практика:** бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег

медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

### **Строевые упражнения**

**Практика:** команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

#### ***Гимнастические упражнения.***

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

*Упражнения для мышц ног и таза.*

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

#### ***Прыжковые упражнения***

Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

#### ***Метания.***

Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

#### ***Многоборья.***

Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов.

#### ***Подвижные игры.***

«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

### **Развитие рук и плечевого пояса**

**Практика:** из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

#### **Развитие ног**

**Практика:** подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах.

### **Раздел 3 Основные навыки и умения.**

**Теория.** Видеопоказ основных элементов баскетбола.

**Пактика:**

#### **Передвижения и остановки без мяча**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

### **Ведение мяча**

Освоение техники ведения мяча Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

### **Ловля и передача мяча**

Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

### **Броски мяча**

Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

### **Отбор мяча**

Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча,

техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

### **Финты**

Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

### **Комбинации элементов техники**

Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

## **Раздел 4 Специальная физическая подготовка.**

**Теория.** Значение СФП в подготовке юного баскетболиста.

### **Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести**

Упражнения со снарядом

- 1 упражнение - выпрыгивания со штангой на плечах – 8 раз;
- 2 упражнение - десятикратный прыжок с ноги на ногу;
- 3 упражнение - выпрыгивания с гирей в руках 8-10 раз;
- 4 упражнение - выпрыгивания с двух ног из полуприседа 10-12 раз;
- 5 упражнение - напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 6-8 раз;

Круговая тренировка

Отдых между упражнениями 15-20 с. Всего 2-3 круга с отдыхом 6-8 мин.

Отталкивания в упражнениях выполняются с максимальным усилием.

Количество "станций", кругов, продолжительность работы на "станции", содержание упражнений могут варьироваться в зависимости от подготовленности баскетболистов.

### **Упражнения для развития игровой ловкости**

- Общие упражнения для развития ловкости

- Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.
- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Те же кувырки, что в упр. 1, 2, но в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.

• На линии штрафного броска устанавливается гимнастический подкидной мостик. Игрок разбегается и, отталкиваясь, забрасывает мяч в кольцо сверху. Более сложный вариант упражнения: во время разбега игрок ведет мяч, а бросок выполняет с поворотом.

• Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.

• Специальные упражнения для развития ловкости

• Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.

• Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.

• Ходьба на руках с качением мяча перед собой. Партнер поддерживает ноги.

• Командная эстафета в беге на руках (как в упр. 3) с качением мяча перед собой. Длина этапа - до 30м.

• Передачи мяча у стены в парах со сменой мест. Выполняются одним мячом.

• Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.

• Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.

• Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком. Во время прыжка игрок берет мяч в руки.

• Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, доскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.

• Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении.

• Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.

• Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим.

• Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.





разбивается на две колонны по восемь игроков в каждой. Первые два игрока в левой колонне владеют мячами. Игрок 1 ведет мяч к корзине, а игрок 9, в правой колонне начинает движение к корзине одновременно с ним. Игрок 1 передает мяч партнеру 9 с отскоком от пола. Приняв передачу, партнер отталкивается вверх и выполняет бросок правой рукой в движении. Игрок 1 овладевает мячом после броска и передает его игроку 9, который ведет мяч за боковой линией, передавая его игроку 3. Игрок 1 уходит в правую колонну.

**Бросок в движении с сопротивлением.** Построение такое же, как в предыдущем упражнении, только теперь игрок, передающий мяч, оказывает сопротивление снайперу, чтобы тот привык выполнять броски в игровых условиях, когда защитник двигается к нему. Это хорошее предигровое разминочное упражнение.

**Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.** Игрок 1 вводит мяч в круг области штрафного броска. Игрок 9 выходит к лицевой линии на расстоянии 4—5 м от корзины. Игрок 1 передает мяч игроку 9 и следует за своей передачей, оказывая сопротивление игроку 9, который может выполнить бросок или предварительно сделать финт на бросок, а затем бросать. Оба баскетболиста борются за мяч при отскоке, причем игрок 1 пытается удержать хорошую защитную позицию, а соперник — добить мяч, если тот не попал в корзину. Затем игрок 9 передает мяч игроку 3, стоящему в колонне. Занимающиеся должны выполнять броски со средней дистанции, меняя позиции. Нападающие всегда следуют к корзине за броском, так как они лучше всех чувствуют направление отскока мяча, защитники совершенствуют навыки блокирования. После каждого броска игроки меняются сторонами площадки.

**Упражнение в бросках «Двадцать одно».** Это эмоциональное, соревновательное упражнение — одно из самых старых. Оно полезно баскетболистам любого уровня подготовленности и часто применяется перед сезоном во время игр и после окончания сезона. Это упражнение — прекрасное средство общей подготовки, поскольку включает постоянное движение.

По два игрока располагаются с двух сторон корзины на расстоянии 5,5 м от нее. Игроки 1 и 2 противодействуют игрокам 3 и 4. Игроки 1 и 3 имеют по мячу. Игрок 1 выполняет бросок, следует за мячом и передает его партнеру 2. Игрок 3 делает то же самое, передавая мяч партнеру 4. Каждый игрок, в свою очередь, бросает и подбирает мяч. За удачный бросок дается одно очко. Команда, первой набравшая 21 очко, оказывается победителем.

**Бросок в прыжке с последующим движением к щиту.** Команда делится на две или три колонны. Обычно низкорослые баскетболисты выставляются против высокорослых для повышения эмоциональности соревнований. Игроков можно также разделить согласно амплуа, чтобы нападающие, центровые и защитники оказались в разных группах, или

первую команду можно выставить против второй и третьей.

**Навесная передача и бросок.** Бросок после приема навесной передачи может быть выполнен в двух ситуациях. Первая показана на левой стороне площадки. Это хорошее упражнение для совершенствования согласованных действий, когда игрок должен выполнить навесную передачу партнеру, опекаемому в нижней или средней зонах области штрафного броска. Вторая ситуация показана на правой стороне площадки. Центральной игроком 2 находится в нижней зоне области штрафного броска на разгруженной стороне площадки.

**Упражнение в добивании мяча.** Выполняется в парах для совершенствования добивания мяча при отскоке от щита или кольца. Каждый игрок добивает мяч с обеих сторон корзины и прямо перед ней. Один из игроков направляет мяч так, чтобы он попал в щит или обруч и отскочил от него. Мы выполняем это упражнение с близкого от корзины расстояния, чтобы игроки добивали мяч почти наверняка. Мяч, отскочивший на расстояние полутора метров от корзины, уже нельзя добивать. Его нужно ловить двумя руками. При добивании обе руки находятся вверху. Если игрок неправильно рассчитывает прыжок, есть шанс, что он хотя бы частично сможет контролировать мяч свободной рукой. Поднятые вверх руки исключают возможность получения фола в результате движений свободной руки.

**Вариант добивания мяча.** Расположите полотенца (или стулья) перед добивающим игроком в трех местах — слева от корзины, справа и перед корзиной. Поставьте условие, чтобы добивающий стоял позади полотенца до начала выполнения добивания. В упражнении применяется та же техника, что и в предыдущем. Полотенца находятся на полу, чтобы можно было маневрировать вокруг них перед выполнением добивания. Игрок, добивающий мяч, не должен двигаться, пока его партнер не выпустит мяч. Затем он должен сделать финт в одном направлении и выйти в противоположном, как бы избегая оттеснения защитником.

## **Раздел 5 Основы техники.**

**Теория.** Видеопоказ основных элементов техники баскетбола.

**Практика:** подвижные игры и эстафеты.

Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

### **Техника игры в нападении**

**Теория.** Видеопоказ основных элементов игры в нападении в баскетболе.

**Техника передвижения.** Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130-140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. Есть два способа поворотов - вперед и назад.

**Теория.** Видеопоказ основных элементов игры в защите в баскетболе

### **Техника игры в защите**

Технические приемы

- Защитная стойка (высокая, низкая)
- Передвижение (перемещение с мячом, и без мяча)
- Приемы борьбы за мяч (единоборства)

Тактические приемы и знания

- Выбор места
- Наблюдение и ориентировка
- Разведка
- Борьба против заслонов

Тактические действия в защите

Действия в защите можно условно подразделить на:

- а) индивидуальные
- б) коллективные.

Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на:

- а) групповые и
- б) командные.

### **Тактика игры**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### **Судейская практика**

Судейство тренировочных и товарищеских игр. Привлечение к судейству школьных соревнований.

### **Врачебный контроль, самоконтроль (4 часа)**

Врачебный контроль — это целая система медицинского обеспечения занимающихся физкультурой и спортом, которая способствует эффективному использованию физических упражнений для укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. Контроль врачей за здоровьем спортсменов очень строгий. Особенно тщательно следят врачи за тем, как тренировки и выступления в соревнованиях отражаются на здоровье юных спортсменов, потому что, если заниматься спортом неумело, с нарушением медицинских норм, можно получить травму или заболеть.

Пренебрежение врачебным контролем отрицательно сказывается на результатах соревнований. Иногда врач может запретить заниматься спортом.

Физкультурный врач прекрасно знает, откуда грозит опасность юному спортсмену, и умеет вовремя её предотвратить.

В современном спорте без врачебного контроля очень трудно найти наилучшие способы подготовки к соревнованиям, определить нормы питания и нагрузки для каждого спортсмена.

### **Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)**

Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов дзюдо, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации

#### **Итоговое занятие**

**Практика:** фестиваль спортивных достижений, участие в соревнованиях различного уровня, участие в подготовке и проведении соревнований

### **Планируемые результаты обучения**

2 года обучения

#### ***Образовательные результаты***

- сформированы базовые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- занимающийся обучен базовым основам техники (ведение, остановки, броски, передачи) и тактики (игра в защите, игра в обороне) игры в баскетбол.

#### ***Результаты в воспитании спортсмена***

- проведена работа по воспитанию нравственные и волевые качества личности учащихся, учащие привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культуры здорового и безопасного образа жизни.

#### ***Результаты в формировании двигательных действий***

- развитие общих координационных способностей (повышен уровень ведения,

передач мяча, бросков);

- развитие и формирование точности дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений (повышен уровень перемещений с изменением направления движений, повышена точность передач и бросков);

- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);

- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

## **Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года - 1 сентября;

Окончание учебного года – 31 августа;

Продолжительность учебного года составляет 52 недели, из которых:

- 46 недель (с 01 сентября по 20 июля) учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях МБУДО «ДЮЦ»;

- 6 недель (с 21 июля по 31 августа) – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, участия учащихся в учебно-тренировочных сборах и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам на период их активного отдыха.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале или на футбольном поле, на спортивной площадке, которые соответствуют требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **Кадровое обеспечение.**

Тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Формы аттестации**

#### **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

**Вводный контроль (начальная диагностика)**- проводится в начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

**Текущий контроль** осуществляется в течение всего обучения по

программе в виде зачетов.

**Промежуточный контроль** проводится после прохождения 1\ 2 части учебной программы. Проводится в виде: зачетов по общей и специальной физической

подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр, а также участия в районных соревнованиях по волейболу.

**Итоговый контроль (итоговая диагностика):** Определение результатов работы и степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств.

Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного, а также открытого мероприятия для родителей.

#### 2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностическая методика	Цель диагностики
Вводный контроль (начальная диагностика)	Опрос, тестирование, практические задания	Определение потенциала учащихся
Текущий контроль	Зачет, тестирование, практические задания	Выявление мотивов учащихся в деятельности. Определение уровня освоения материала.
Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)	Контрольные, практические задания, зачет, игра, соревнования.	Определение уровня освоения материала программы.
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Зачет. Игра. Соревнование	Определение результативности процесса обучения учащихся. Определение уровня освоения программы.

#### Методическое обеспечение программы

##### 1. Дидактические материалы:

картотека упражнений по баскетболу;  
схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе; правила игры в баскетбол;  
правила судейства в баскетболе;  
положение о соревнованиях по баскетболу;

разработка инструктажа по технике безопасности;  
разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

## **2. Методические рекомендации:**

рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;  
рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;  
рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу; инструкции по охране труда.

## **3. Информационное обеспечение:**

учебная литература;  
учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра; компьютер с выходом в Интернет.

## **4. Материально-техническое обеспечение:**

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУДО «ДЮЦ» с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками. Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

2. Журналы и справочники, фото и видеоаппаратура, электронные носители.

### **Алгоритм учебного занятия**

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения,
- игровые технологии (общие и расширенные формы),
- обучение в сотрудничестве,
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

*Для реализации программы используются следующие методы:*

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

#### ***Педагогические методы***

- **Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

- **Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### ***Методы спортивной тренировки***

- **Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных***.

- **Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

- **Интервальные методы** тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными



произвольными паузам-и является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

• **Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

• **Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### **Формы аттестации и подведения итогов реализации программы**

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности учащихся (приложение 1).*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности учащихся (приложение 2).*

### **Итоговая аттестации**

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка морфофункционального состояния
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

## Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные игры в баскетбол	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Теоретический раздел</b>	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение Видеопокказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Общая физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основные умения и навыки</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопокказ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой, дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
<b>Основы техники</b>	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической

		Видео показ		баскетболу	подготовленности, текущий контроль
<b>Врачебный контроль, самоконтроль</b>	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Исследовательская работа. опрос
<b>Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)</b>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Фестиваль спортивных достижений</b>	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Результаты спортивных соревнований.

## Список литературы

### *Для педагогов*

1. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы:, М. «Просвещение» 2013г.
3. Журналы «Физкультура в школе».
4. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. М. Просвещение, 2010г.
6. В.И. Лях Примерная рабочая программа по физической культуре М. Просвещение, 2011г.
7. А. Н. Каинов Программы «Организация работы спортивных секций в школе» 2014 г.
8. И.А. Гуревич «300 соревновательно–игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 год.

### *Интернет ресурс:*

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. [http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

### *Для учащихся*

1. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
2. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
3. Баррел Пэье, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

### *Интернет ресурс:*

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. [http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>