

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Принята**  
на Педагогическом Совете  
протокол № 01 от 24.05.2022 г.

**Утверждена**  
Приказом директора  
МАОУДОДЮСШ р.п. Башмаково  
№ 151-п от 01.06.2022 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
" Баскетбол"**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Составил тренер-преподаватель  
Баклов Э.Ю.

р.п. Башмаково

2022 г.

## **Содержание**

1.	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	<b>3</b>
1.2.	Цель и задачи программы	<b>6</b>
1.3.	Содержание программы. Учебный план	<b>7</b>
1.4.	Планируемые результаты	<b>11</b>
2	Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации	<b>12</b>
2.1.	Календарный учебный график	<b>12</b>
2.2.	Условия реализации программы	<b>13</b>
2.3.	Формы контроля и аттестации	<b>14</b>
2.4.	Оценочные материалы	<b>14</b>
2.5.	Методическое обеспечение программы	<b>15</b>
2.6.	Список литературы	<b>24</b>

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален.

Баскетбол - спортивная командная игра с мячом.

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр.

В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся

(условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648.20 Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в учреждении.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в игре баскетбол, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей. Уровень освоения программы - ознакомительный. По форме обучения программа является очной, по степени авторства – модифицированной.

**Актуальность Программы:** Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное

воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Игра баскетбол таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитании чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Педагогическая целесообразность:** совершенствовать умения и навыки спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**Отличительная особенность программы «Баскетбол»** в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, получить социальную практику общения в детском коллективе, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность** - содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 12 лет и старше, общее количество часов: 276 час. на 46 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по баскетболу, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

**Уровень программы** - ознакомительный.

**Формы обучения:** Форма занятий - очная.

**Сроки реализации программы:** 1 год - 276 часов на весь период обучения, рассчитана на 46 учебные недели (6 ч в неделю). Наполняемость учебной группы- от 15 до 20 человек.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения

занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час- 45 минут)

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель Программы** - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол, развитие баскетбола.

#### **Задачи программы:**

##### ***Образовательные (предметные):***

- формировать основы знаний, умений при игре в баскетбол;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом.

##### ***Развивающие (метапредметные):***

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

##### ***Воспитательные (личностные):***

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы. Учебный план.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель.

#### Учебный план

Таблица №1.

№п /п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности	<b>1</b>	<b>1</b>		Беседа, опрос
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>11</b>		Беседа, опрос
2.1.	Правила игры в баскетбол	3	3		Беседа, опрос
2.2.	Понятие техники и тактики игры в баскетбол	3	3		Беседа, опрос
2.3.	Предупреждение травматизма	3	3		Беседа, опрос
2.4.	Разновидности баскетбола	2	2		Беседа, опрос
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>	<b>--</b>	<b>100</b>	Выполнение нормативов
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>--</b>	<b>60</b>	Выполнение нормативов
5	<b>Технико тактическая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>46</b>	Выполнение нормативов
5.1.	Техника овладения мячом	10	1	9	Выполнение нормативов
5.2.	Техника передвижения и передач	10	1	9	Выполнение нормативов
5.3.	Техника ведения мяча	10	1	9	Выполнение нормативов
5.4.	Техника бросков	10	1	9	Выполнение нормативов
5.5.	Психологическая подготовка	10	10	--	Выполнение нормативов
6	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>32</b>	<b>--</b>	<b>32</b>	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
7	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>8</b>	<b>--</b>	<b>8</b>	Участие в школьных, городских соревнованиях
8	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	<b>--</b>	<b>8</b>	Выполнение нормативов
9	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>--</b>	<b>4</b>	Выполнение нормативов
10	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Беседа
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>276</b>	<b>27</b>	<b>249</b>	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на базовом уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся,

максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

### **Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки.**

**Таблице № 2.**

Минимальный Возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость Группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Количество Тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7	15	15-20	20	6	3	Оценка показателей развития физических качеств

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм.

### **Содержание программы**

#### **Раздел I. Вводное занятие**

**Тема.** Инструктаж по технике безопасности. (1 ч)

**Теория:** изучение инструктажа по технике безопасности, знакомство обучающихся с общими требованиями охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях, гигиенические знания и навыки, закаливание.

**Практика :**Выполнение общих физических упражнений.

**Контроль:** проверка знаний по технике безопасности во время занятий.

#### **Раздел II. Теоретическая подготовка**

**Тема.№ 1.** Правила игры в баскетбол (3 ч)

**Теория:** Изучение правила игры в баскетбол, понятие техники и тактики игры в баскетбол, предупреждение травматизма, разновидности игры баскетбола.

**Практика :**Выполнение общих физических упражнений.

**Контроль:** проверка правил игры, знаний и умений по общим понятиям техники и тактики игры в баскетбол.

**Тема № 2. Понятие техники и тактики игры в баскетбол (3 час.)**

**Теория:** обучение техники и тактики игры в баскетбол. Виды игрового амплуа в современном баскетболе.



**Практика** :Выполнение общих физических упражнений.

**Контроль**: проверка знаний техники и тактики игры. Перечень позиций (амплуа) в баскетболе.

### **Тема № 3. Предупреждение травматизма.**

**Теория**: изучение общих требований безопасности на занятиях баскетболом.

**Практика** :Выполнение общих физических упражнений.

**Контроль**: проверка общих требований безопасности на занятиях.

### **Тема № 4. Разновидности баскетбола.**

**Теория**: Изучение разновидности баскетбола.

**Практика** :Выполнение общих физических упражнений.

**Контроль**: проверка правил игры в мини и макси баскетбол.

## **Раздел III.Общая физическая подготовка.**

**Теория**: значение общих физических упражнений для занятий баскетболом.

**Практика**: выполнение общефизических упражнений, спортивные игры.

**Контроль**: проверка знаний и умений по общей физической подготовке.

## **Раздел IV.Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Практика**: выполнение специальных упражнений по физической подготовке для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

**Контроль**: проверка знаний и умений по специальной физической подготовке.

## **Раздел V. Техничко-тактическая подготовка.**

### **Тема № 1. Техника овладения мячом.**

**Теория**: Изучении техники овладения мячом (перехват, вырывание, выбивание, отбивание, накрывание мяча).

**Практика**: выполнение упражнений на перехват, вырывание, выбивание, отбивание, накрывание мяча.

**Контроль**: выполнение упражнений на оценку.

### **Тема № 2. Техника передвижения и передач**

**Теория**: Изучение техники перемещения и передачи мяча.

**Практика**: выполнение специальных упражнений для перемещения и передачи мяча.

**Контроль**: выполнение упражнений на оценку.

### **Тема № 3. Техника ведения мяча**

**Теория:** Изучение основных правил техники ведения мяча.

**Практика:** выполнение специальных упражнений для ведения мяча в баскетболе.

**Контроль:** выполнение упражнений на оценку.

### **Тема № 5. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Психологическая подготовка игрока в предсоревновательный и соревновательный период.

**Контроль:** участие в соревнованиях.

### **Тема № 6. Другие виды спорта и подвижные игры.**

**Практика.** Разучивание подвижных игр и игра в разные игровые виды спорта. Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры на основе баскетбола задействуют всех детей. Во время активности дети разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически)

**«Перехватчик, ловец»** мяч передается по кругу, внутри которого стоят 2 человека - ловец, перехватчик. Передача ловцу происходит так, чтобы перехватчик ее пропустил. Каждую минуту сменяют перехватчика, пока все не побывают в этой роли. Побеждает тот, кто чаще перехватывал снаряд, не пропуская его к ловцу.

**«Догони партнера»** это парные салки. По команде пары бегут прямо, задние должны запятнать передних. По сигналу они бегут назад, поменявшись ролями. Очки получают те, кто смог запятнать партнера.

**«10 передач»** цель - сделать внутри группы 10 передач подряд, не отдав мяч соперникам. Его отдают после победы, чтобы поменяться ролями. Эстафеты:

**«Передача капитану»:** капитан передает мяч неожиданно разным играющим, а те сразу бросают снаряд обратно;

**«Змейка»:** ведение происходит по волнистой траектории;

**«Прямая»:** ведут мяч по прямой;

**«Гонки»:** первый этап - ведут между ног, второй этап - мяч перемещается над головами.

**Контроль:** участие в различных подвижных играх.

### **Тема № 7. Физкультурные и спортивные мероприятия.**

**Практика.** Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по баскетболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

**Контроль:** проверка знаний и умений.

### **Тема № 8. Самостоятельная работа.**

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

### **Тема № 9. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)**

**Практика.** Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

**Контроль:** проверка знаний и умений.

### **Тема № 10. Итоговое занятие.**

**Заключительная часть.** Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

#### **1.4 Планируемые результаты**

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

**Предметными результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при игре в баскетбол;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности баскетболом;
- владеть техническими элементами и правилами игры;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

**Метапредметными результатами являются:**

- знать тактические навыки и умения игры;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Личностными результатами являются:**

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности учащегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к баскетболу, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - баскетбол, вовлечение в систему регулярных занятий спортом

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

**Таблица № 3.**

№ п/п	Название раздела программы, тема	количество часов по учебным месяцам											Всего часов	Аудиторные занятия	Практические занятия	Промежуточная аттестация	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	08					
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>1</b>											<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>2</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>11</b>	<b>11</b>			
2.1.	Правила игры в баскетбол	1		1				1					3	3			
2.2.	Понятие техники и тактики игры в баскетбол		1		1		1						3	3			
2.3.	Предупреждение травматизма	1	1			1							3	3			
2.4.	Разновидности баскетбола		1						1				2	2			
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>100</b>		<b>100</b>		
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>60</b>		<b>60</b>		

5	Технико-тактическая подготовка	2	4	5	6	5	4	4	5	5	6	4	50	4	46	
5.1.	Техника владения мячом	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	10	1	9	
5.2.	Техника передвижения и передачи	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10	1	9	
5.3.	Техника ведения мяча		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	9	
5.4.	Техника бросков		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	9	
5.5.	Психологическая подготовка			1	2	1	1	1	1	1	2		10	10		
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32		32	
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	1	1	1				1	1	1	1	1	8		8	
8.	Самостоятельная работа	1			1	1	1	1	1	1		1	8		8	
9.	Контрольные занятия				2					2			4		2	2
10.	Итоговое занятие				1					1			2	1	1	

## 2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарноэпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по виду спорта баскетбол необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице № 4.

**Таблица № 4.**

1	Баскетбольные кольца	2 штуки
2	Баскетбольные щиты	2 штуки
3	Гимнастическая стенка	2 пролета
4	Гимнастические скамейки	2 штуки
5	Гимнастические маты	4 штуки
6	Скакалки	15 штук
7	Мячи набивные (масса 1 кг)	5 штук
8	Мячи баскетбольные	20 штук
9	Рулетка	1 штука
10	Свисток	1 штука

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь средне - специальное или высшее профессиональное образование и знать правила игры в баскетбол, владеть информационно-коммуникативными технологиями.

### **2.3. Формы контроля и аттестации**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы дает возможность перевести обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу, согласно положению о порядке перевода с одной дополнительной общеобразовательной программы на другую.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

#### **Формы аттестации:**

*Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

*Итоговый контроль:*

- освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

### **2.4. Оценочные материалы**

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Баскетбол» представлена в Таблицах №5 и № 6.

#### **Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

**Таблица № 5**

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>										
Бег 20 м (сек)	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1
Скоростное ведение мяча 20м (сек)	11.0	11.1	11.2	11.3	11.4	11.2	11.3	11.4	11.5	11.6
Прыжки в длину с места (см)	135	130	125	120	115	125	120	115	110	100
<b>СФП</b>										
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	24	23	22	21	20	20	19	18	17	16

**Технико-тактическая подготовка (ТТП).**

**Таблица № 6**

Тех. приём	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Бросок мяча</i>	Бросок мяча в корзину со штрафной линии (из 10 попыток кол-во попаданий)	6	5	4	3	2	5	4	3	2	1

**2.5. Методическое обеспечение программы.  
Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.**

**Таблица № 7**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приемы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, Контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством)	Обсуждение, Обобщение знаний, Контрольное задание, диагностика,

			педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	аттестация
4	Специальная физическая подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Технико-тактическая подготовка	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные	Беседа,	Словесный метод.	Обсуждение,



	и спортивные мероприятия	инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	обобщение знаний, анализ
8	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
9	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно -игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством педагога, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

### **Форма организации деятельности учащихся.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности проведения тренировочных занятий**

#### **Цели и задачи:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам баскетбола и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание

культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:**

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении. Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, ее основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствованию приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие ее скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие ее координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-эпидемиологического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объемов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомио-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

*Вводно-подготовительная часть, задачи:*

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

*Средства:* Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

*Основная часть, задачи:*

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества.

*Средства:* Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

*Заключительная часть, задачи:*

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

*Средства:* Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространенными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому.

При оценке величины нагрузки имеется в виду ее объем и интенсивность.

Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объема и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надежным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После

небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

#### **Техника безопасности:**

##### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера - преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

##### **Требования безопасности во время занятий:**

- занятия по общей физической подготовке с элементами баскетбола в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утвержденным руководителем образовательного учреждения;
- занятия по баскетболу должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные, приемы страховки, само страховки;
- особое внимание на занятиях по баскетболу, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

##### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации

образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер - преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера- преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

#### **Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончанию занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **2.6. Список литературы:**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4. Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

5. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие- Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

### **Литература по виду спорта:**

1. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5 - 9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2018. - 112 с.

2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.



3. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. - М.: Academia, 2017. - 304 с.
4. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта / Б.Р. Голощапов. - М.: Academia, 2015. - 320 с.
5. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
6. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. - М.: Арсенал образования, 2018. - 393 а
7. Макеева, Вера Степановна Методы Педагогического Контроля На Уроках Физической Культуры / Макеева Вера Степановна. - Москва: ИЛ, 2018. - 315 а
8. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 а
9. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 а

**Перечень интернет ресурсов:**

1. Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ - [Б1р://минобрнауки.рф/](http://Б1р://минобрнауки.рф/)
3. Российская Федерация баскетбола - [www.basket.ru](http://www.basket.ru)