



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа олимпийского резерва № 2 г. Волгограда
(МБУ ДО СШОР № 2)

Принята
на заседании Педагогического совета
МБУ ДО СШОР № 2
Протокол № 1 от «21» 03 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО БАСКЕТБОЛУ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

Волгоград, 2023

Содержание

Содержание		2
Раздел 1.	Пояснительная записка.....	3
1.1	Общие положения.....	3
1.2	Цели и задачи Программы.....	5
1.3	Срок реализации программы, возрастные границы лиц, количество лиц проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе.....	5
1.4	Требования к объему учебно-тренировочного процесса.....	6
1.5	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
Раздел 2	Годовой учебно-тематический план.....	6
2.1	Годовой учебно-тренировочный план.....	6
2.2	Календарный план воспитательной работы.....	8
2.3	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	10
2.4	Планы инструкторской и судейской практики.....	10
Раздел 3	Содержание Программы.....	11
Раздел 4	Контрольно-оценочные средства.....	14
Раздел 5	Условия реализации Программы.....	17
Раздел 6.	Список литературных источников.....	19

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол – одна из самых популярных командных игр в нашей стране. 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, а также 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 сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Спортивной школе олимпийского резерва № 2 г. Волгограда (далее – МБУ ДО СШОР № 2 на спортивно-оздоровительном этапе).

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья всех желающих обучающихся в течение всего периода обучения, в также выявление и отбор наиболее одаренных детей для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол».

Программа содержит следующие разделы: общие положения, характеристика Программы, система контроля, рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине), условия реализации Программы.

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного замедления физического развития детей);

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка взрослыми положительного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия;

поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники баскетбол. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольным тестированием.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний, а также нормативные требования по общей, специальной физической подготовке, для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных обучающихся.

Специфика и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «Баскетбол»

Отличительной особенностью Программы является – формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – баскетбол.

1.2. Цели и задачи Программы

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Цель реализации Программы:

удовлетворение потребности детей в возрасте 8-11 лет в занятиях физической культурой и спортом;

всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием нравственных качеств;

формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (баскетбол).

Задачи реализации Программы:

стимулирование к систематическим занятиям физической культурой и спортом в режиме достижения максимально возможного для конкретного обучающегося уровня физического развития;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени и содержательного досуга и/или отбор наиболее одарённых детей для подготовки к занятиям на начальном этапе спортивной подготовки, что обуславливает её физкультурно-спортивную направленность.

Достижение целей и задач Программы базируется на следующих основных принципах физического совершенствования:

обучение движениям (двигательным действиям в избранном виде спорта (баскетбол);

развитие физических качеств (двигательных способностей).

Реализация Программы предполагает создание через взаимосвязь содержания с организационно-методическими особенностями следующих психолого-педагогических условий:

уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость, как искусственного ускорения, так и искусственного замедления физического развития детей);

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

возможность выбора детьми видов физической активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия;

поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

1.3. Срок реализации программы, возрастные границы лиц, количество лиц проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в регулярные занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия.

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования групп.

Структура учебно-тренировочных занятий базируется на физиологических, психологических и педагогических закономерностях.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	8-11	15-20

1.4. Требования к объему учебно-тренировочного процесса

Таблица № 2

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	Максимальная продолжительность одного УТЗ (час)
Количество часов в неделю	6	2 часа (120 минут)
Общее количество часов в год	312	

1.5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;

теоретические занятия;

спортивные соревнования;

инструкторская и судейская практика;

контрольные мероприятия (тестирование и контроль).

Учебно-тренировочный процесс организуется в форме учебно-тренировочных занятий распределенных в рамках, утвержденного директором спортивной школы, расписания.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах (1 час – 60 минут) с учетом возрастных особенностей обучающихся и не может превышать 2-х часов на спортивно-оздоровительном этапе.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические и практические занятия, участие в соревнованиях, контрольное тестирование в рамках текущего контроля.

Раздел 2. Годовой учебно-тематический план

2.1. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в МБУ ДО СШОР № 2, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) на 52 недели.

В ходе освоения Программы обучающиеся должны знать:

значение двигательной активности в укреплении здоровья;

правила личной гигиены;

основы техники и тактики баскетбола;

упрощенные правила игры в баскетбол,
 расстановку игроков на площадке;
 позиции игроков при разных игровых ситуациях
В ходе освоения Программы обучающиеся должны уметь:
 применять правила личной гигиены на практике;
 пропагандировать здоровый образ жизни личным примером;
 коммуникабельно вести себя в коллективе;
 применять в игре правила баскетбола;
 правильно выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие
 быстроты, ловкости, координации.

МБУ ДО СШОР № 2 направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки на этапах и периодах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап
		Максимальная недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах
		2 (120 минут)
		Минимальная наполняемость групп (чел.)
		20
1	Общая физическая подготовка	65
2	Специальная физическая подготовка	44
3	Техническая подготовка	87
4	Тактическая подготовка	36
5	Теоретическая подготовка	28
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	11
7	Инструкторская и судейская практика	10
8	Участие в спортивных соревнованиях	31
Общее количество часов в год:		312

Примерный годовой учебно-тренировочный план для спортивно-оздоровительного этапа /6 часов в неделю

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
1	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	65
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	44
3	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	87
4	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
5	Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	28
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
8	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	4	4				3	3	3	3	31
	Общее количество часов в год:	31	29	29	29	29	22	19	22	27	29	29	29	312

2.2. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом.

Таблица № 15

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях).	Беседы, встречи, диспуты, круглые столы другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые МБУ ДО СШОР № 2, реализующей Программу	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях).	<i>Участие в:</i> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе МБУ ДО СШОР № 2,	В течение года

	реализующей Программу.	
--	------------------------	--

2.3. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 16

	Содержание мероприятия и его формы	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Спортивно-оздоровительный этап	1. Викторина «Ценности спорта, честная игра».	Сентябрь	Мероприятия проводятся на мете проведения учебно-тренировочных занятий, а также с использованием дистанционных технологий
	2. Весёлые старты «Играй честно - ты в ответе перед другом!».	1- 2 раза в год	
	3. Проведение анкетирования по вопросу общих сведений антидопинговых правил.	1-2 раза в год	
	4. Онлайн обучение на официальном сайте РУСАДА по теме: «Ценности чистого спорта» https://rusada.ru/	Ежегодно до сентября месяца	

План включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил, нравственных убеждений у спортсмена.

В соответствии с поставленными целевыми установками построена система обучения, программа которой реализуется в виде бесед и практических занятий при методическом сопровождении тренера-преподавателя, спортивного врача.

2.4. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач МБУ ДО СШОР № 2 является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению спортивных соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на учебно-тренировочных занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства спортивных соревнований. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны освоить следующие умения и навыки:

Инструкторская практика

1. Получить представление об основах методики подготовки баскетболистов

Судейская практика

1. Овладеть основами принятой в баскетболе терминологией, жестикуляцией судей.

При формировании у спортсменов судейских функций важной задачей является создание и использование в деятельности тренера-преподавателя системы передачи знаний, умений и навыков судейства. Успех во многом зависит от уровня усвоения учебного материала.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в баскетболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

Раздел 3. Содержание программы Темы/разделы обучения, краткое описание тем занятий

№ п/п	Темы/разделы обучения	Кол-во часов в неделю	Дидактические единицы
1	Теоретическая подготовка -28 час.		
1.1	Краткий обзор истории развития баскетбола. Правила соревнований	5	Происхождение баскетбола. Исторические корни. Родина баскетбола. Возникновение и развитие в России. Баскетбол и олимпийские игры. Известные спортсмены. Правила игры в баскетбол, терминология.
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3	Способы укрепления здоровья. Адаптация в социальной среде при помощи физической культуры и спорта.
1.3	Техника безопасности. Оборудование и инвентарь	8	Инструктажи по поведению в спортивном зале, на спортивных площадках, на соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий баскетболом. Экипировка в баскетболе.
1.4	Личная гигиена, режим дня здоровый образ жизни	8	Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты.
1.5	Моральные принципы спортивного поведения	4	Спортивная честь. Воспитание морально-волевых качеств: патриотизма, гражданственности, сознательности. Воля к победе.
2	Общая физическая подготовка 65 час.		
2.1	Развитие силы и быстроты	15	Ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков, ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса на дальность
2.2	Развитие выносливости	10	Развитие общей выносливости методом длительного непрерывного упражнения с

			равномерной нагрузкой и переменной нагрузкой с несколькими ускорениями на различных дистанциях
2.3	Развитие координации	20	Подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, ведении мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом
2.4	Развитие гибкости	20	Комплексы на расслабление и растяжение мышц
3.	Специальная физическая подготовка 44 часа		
3.1	Развитие специальной выносливости	22	Многочисленные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3.2	Развитие скоростно-силовых качеств	22	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многочисленные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Ускорения, рывки на отрезках из различных положений (сидя, стоя, лежа). Бег за лидером.
4	Техническая подготовка 87 часов		
4.1	Техническая подготовка	87	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи мяча двумя руками от плеча, от груди, с места, в движении, в прыжке, встречные. Ведение мяча со зрительным контролем. Броски мяча в корзину
5.	Тактическая подготовка 36 часов		
5.1	Тактическая подготовка	36	Выход на получение мяча, на отвлечение мяча, розыгрыш мяча. Противодействие получению мяча, выходу на свободное место.
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) 11 час.		
6.1	Контрольные нормативы текущей аттестации	11	Текущий контроль проводится в течение года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам Программы с фиксацией результатов
7.	Участие в соревнованиях 31 час.		
7.1	Участие в соревнованиях	31	Участие в течении года в соревнованиях, контрольных играх
8.	Инструкторская и судейская практика 10 час.		
8.1	Судейство соревнований	10	Формы, характер и способы проведения соревнований

Методическое обеспечение и условия реализации Программы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми Программой являются: словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают

создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Наиболее распространенными формами работы при реализации данной программы являются тренировочные занятия, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней

Показателями результативности Программы являются: – повышение роли общей физической подготовки; повышение эффективности средств технико-тактической подготовки; приобретение опыта борьбы с другими командами; специализированность всех средств подготовки воспитанников.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

Согласно научным исследованиям возраст делятся на: младший (8-10 лет); подростковый (11-14 лет) и юношеский (15-17 лет).

Младший возраст (8-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта - укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций применяют разнообразные упражнения. *Их условно разделяют на четыре основные группы:*

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относят подвижные игры.

Планирование в системе спортивной подготовке основывается на требованиях к знаниям и умениям обучающихся в баскетболе:

По завершении спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся обязаны

ЗНАТЬ:

- технику безопасности при занятиях баскетболом;
- правила личной гигиены;
- простейшие правила подвижных игр;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков Волгограда и России;

- азбуку баскетбола (основные технические приемы).

УМЕТЬ:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- выполнять остановку в два шага и прыжком;
- делать два шага с мячом и выполнять бросок по кольцу;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- играть по правилам мини-баскетбола.

Раздел 4. Контрольно-оценочные средства

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

текущей оценки усвоения изучаемого материала;

оценки результатов выступления на спортивных соревнованиях (командный и индивидуальный результат).

Текущий контроль процесса тренировки баскетболистов и состояния спортсменов включает:

учет и анализ проделанной работы по журналам учета групповых занятий, по планам тренировочных нагрузок и др.;

оценку уровня развития физических качеств и технико-тактической подготовленности баскетболиста по данным регулярного контрольного тестирования;

врачебный контроль, состоящий из ежегодного углубленного медицинского обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Требования к знаниям и умениям обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе

По итогам освоения Программы применительно к спортивно-оздоровительному этапу, обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

Требования к знаниям и умениям обучающихся после первого года спортивной подготовки:

Должен знать: технику безопасности на занятиях баскетболом; гигиенические требования к тренировочным занятиям; простейшие правила игры, основы антидопинговых правил.

Должен уметь: выполнять перемещения в стойке баскетболиста; остановку двумя шагами и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления движения; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Контрольные нормативы (испытания) для спортивно-оздоровительных групп

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)	Низкий (3)	Средний (4)	Высокий (5)
Скоростные	Бег 30м. сек	8-9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10-11	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
Координационные	Челночный бег 3x10м.	8-9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10-11	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места см.	8-9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10-11	130	140-160	185	120	140-150	170
Выносливость	Бег 6 мин.	8-9	800	865-1000	1200	600	700-900	1000
		10-11	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); Подтягивание на низкой перекладине (Д) кол-во раз	8-9	1	3-4	7	3	7-11	16
		10-10	1	3-4	8	4	8-13	18

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

К занятиям баскетболом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом; прошедшие инструктаж по технике безопасности; одетые в спортивную одежду и обувь; использующие индивидуальные средства защиты (налокотники, наколенники).

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

При нахождении в тренажерном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в тренажерном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором спортивной школы.

Опасными факторами при занятиях баскетболом являются:

физические (покрытие спортивных площадок и залов; спортивное оборудование и инвентарь; система вентиляции; динамические перегрузки; столкновения с другими участниками и (или) оборудованием);

химические (пыль).

При занятиях баскетболом в зале обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятия.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия, подходить к другому оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Опасными факторами в тренажерном зале являются:

физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);

химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, проводящему занятия в тренажерном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия в тренажерном зале, подходить к имеющемуся в тренажерном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Администрация МБУ ДО СШОР № 2 вправе привлечь к ответственности обучающихся, допустивших невыполнение или нарушение требований техники безопасности, в соответствии с локальным актом учреждения.

Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Все занимающиеся перед началом тренировочных занятий по баскетболу обязаны надеть спортивную форму и соответствующую спортивную обувь.

Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность установки и крепления имеющегося в зале спортивного оборудования. Убедиться в отсутствие посторонних лиц и предметов на площадке, а также в отсутствие нарушения ее покрытия.

Запрещается, приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

Запрещается приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

Во время занятий обучающиеся обязаны:

соблюдать правила игры в баскетбол и игровую дисциплину.

неукоснительно выполнять все указания тренера-преподавателя, проводящего занятия;

начинать, прерывать и завершать занятия только по команде тренера-преподавателя;

при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;

использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством работника, проводящего занятия;

выполнять упражнения на тренажерах в присутствии работника, проводящего занятия, а при необходимости со страховкой;

работать только на том тренажере, который указан работником, проводящим занятия в тренажерном зале;

при выполнении упражнений со штангой использовать замки безопасности;

перед переходом к занятиям на новых видах тренажеров, с использованием новых видов спортивного оборудования (инвентаря) и выполнением новых упражнений получить инструктаж по правилам использования данного вида оборудования.

проходить медицинский осмотр два раза в год в Государственном учреждении здравоохранения «Волгоградском областном клиническом Центре восстановительной медицины и реабилитации № 1», врачебно-физкультурном диспансере Ворошиловского района и Красноармейского районов г. Волгограда;

перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц;

выполнять только те упражнения, которые определены тренером-преподавателем;

уметь выполнять приемы самостраховки при падениях и столкновениях с другими обучающимися;

бережно относиться к спортивному инвентарю и имуществу.

Обучающимся запрещается:

выполнять упражнения с использованием неисправного оборудования;

выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

наносить удары мячом в лицо и по телу других обучающихся;

носить на тренировках украшения (серьги, кольца, часы, браслеты, цепочки) во избежание травм;

производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования;

стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;

самостоятельно осуществлять переход на другой тренажер;

выполнять упражнения с гантелями и штангой с влажными ладонями;

использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;

производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт тренажеров и приспособлений;

подставлять конечности под движущиеся части тренажеров;
вносить в тренажерный зал любые предметы без разрешения тренера-преподавателя, проводящего занятия.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При возникновении чрезвычайной ситуации (обнаружении неисправности спортивного оборудования и (или) приспособлений, появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом тренеру-преподавателю, проводящему занятия. При необходимости и возможности помочь тренеру-преподавателю оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь тренеру-преподавателю.

С разрешения тренера-преподавателя пойти в раздевалку.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности спортивного оборудования, а при занятиях в зале, кроме того, при обнаружении неисправности системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом тренера-преподавателя.

Раздел 5. Условия реализации Программы **Перечень информационного обеспечения**

Под информационным обеспечением учебно-тренировочного процесса понимается система информации, необходимая для обеспечения всех видов подготовки спортсмена, помогающая реализовать различные формы обучения и тренировки баскетболиста.

Говоря об информационно-методическом обеспечении учебно-тренировочного процесса в спортивных школах по баскетболу, следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации, размещенной в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Каждой спортивной организации, осуществляющей спортивную подготовку в Российской Федерации, необходимо иметь методический кабинет, оснащенный и постоянно пополняемый литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов.

Ежемесячные методические занятия, проводимые высококвалифицированными специалистами, к которым относятся заслуженные тренеры России, ЗМС, доктора и кандидаты наук в области физической культуры и спорта, иностранные специалисты, обязательно должны быть включены в план работы организации. Их тематика и содержание планируются с учетом изменений и нововведений в мировой практике подготовки спортсменов высокой квалификации по баскетболу.

Коллективный просмотр видеозаписей по организации учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, с последующим анализом и обсуждением увиденного, также широко применяется в спортивной практике. Замечательные результаты

дают мастер-классы – взаимодействие молодого поколения тренеров с более опытными наставниками, осуществляющееся посредством передачи знаний, умений, навыков тренерского мастерства, с целью достижения наивысших спортивных результатов в подготовке высококвалифицированных игроков-баскетболистов. Сегодня далеко не каждая организация может гордиться и представить архивную учебно-методическую литературу, составленную опытными тренерами-преподавателями на основе многолетнего труда и полученного опыта и изданную силами своей организации. Отсутствие таких изданий нарушает систему преемственности. Это тормозит продвижение вперед и эффективное совершенствование системы подготовки спортивного резерва в целом в стране. И, конечно же, обязательное тесное сотрудничество и взаимосвязь различных организаций (муниципальных, региональных, федеральных, профессиональных клубов и команд), осуществляющих спортивную подготовку, в том числе, по различным видам спорта для создания современной, эффективной, совершенной системы подготовки высококвалифицированных спортсменов, построенной на многолетнем опыте, с учетом ошибок прошлых лет и на основании современных знаний, умений, условий.

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность. Современный тренер просто обязан овладеть элементарными навыками использования новейших технологий, поиска и обработки необходимой информации. В противном случае дальнейшее развитие спорта, в общем, и баскетбола в частности, будет затруднительно.

Техническое оснащение

Для проведения учебно-тренировочных занятий в спортивной школе имеется следующее техническое оснащение:

1. Баскетбольные щиты с кольцами и сетками
2. Баскетбольные мячи (№ 3, 5, 6) в зависимости от возраста обучающихся
3. Баскетбольные стойки и фишки-конусы
4. Напольная лестница
5. Медбол (номера 3, 4, 5)
6. Тележка для баскетбольных мячей
7. Штанги для конуса
8. Обруч (металлический)
9. Груша боксерская малая 6 кг. кожа(2550/1,18/2,71)
10. Стенка гимнастическая (2,55*1м.)
11. Мат гимнастический 1,0*2,0 на шнуровке М-74 тп с/р
12. Скамейка гимнастическая (4230/1,18/2,71)
13. Мат гимнастический 1x2 м на шнуров 19 Тпс/р
14. Тележка для перевозки матов
15. Штанга женская неразборная, черная 25мм, хром 20кг.
16. Штанга женская, неразборная, черная 25мм, хром, 40 кг.
17. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 2,5кг.
18. Диск обрезиненный черного цвета, 50мм, 5кг.
19. W-образная штанга 45кг, диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 10кг.
20. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 15кг.
21. Диск обрезиненный, черного цвета, 50мм, 20кг.
22. Велотренажер вертикальный (172005/1,18/2,71)
23. Универсальное табло для игровых видов спорта
24. Гимнастические скакалки
25. Браслеты с утяжелителями

Раздел 6. Список литературных источников Библиографический список

1. Антидопинговый справочник персонала спортсмена: Методическое пособие. – М.: ГКУ «Центр спортивных инновационных технологий и подготовки сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы, 2012. – 40 с.
2. Баскетбол: азбука спорта / Л.В. Костикова, 2001.
3. Баскетбол: первые шаги / Н. Сортэл, пер. с англ., 2002.
4. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 – 100с.
5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Ю.М. Портнов, В.Г. Луничкин, В.Г. Башкирова, М.И. Духовный и др. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.
7. Баскетбол-навыки и упражнения. Краузе, Джерри В. пер. с англ – М. АСТ: Астрель, 2006г.
8. Баскетбол для тренеров М.: PressPass, 2018. 296 с. ISBN 978-5-9909655-6-0
9. Введение в профессию баскетбольного тренера. подготовка молодых игроков. М.: PressPass, 2017. 140 с.
10. Висен, Хол. Баскетбол: шаги к успеху/ Хол Виссел; пер. с англ. В.А. Жукова. – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 240с.
11. Данилов В. А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: - М. 2003. – 43с.
12. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. – М.: ФиС, 2007. – 58с.
13. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
14. Кузин В. В., Полневский С. А., Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: ФиС, 2000. – 133с.
15. Лысенко В. В., Михайлина Т. М., Долгова В. А., Жиленко В. А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 2001. – 179с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 543с.
17. Мирошникова Р. В., Потапова Н. М., Кудряшов В. А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 2002. – 35с.
18. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов. – М: ТВТ Дивизион, 2008. – 400с.
19. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография/В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр.– М.: Советский спорт, 2005– 232с.
20. Обучение технике игры в баскетбол/ Методические рекомендации для студентов ИФК. Сост. Ермаков В. А. – Тула 2001. – 25с.
21. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н. Г.Озолин. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.
22. Орлан И. В. Баскетбол: Основы обучения. Учебное пособие. – Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011. – 139с.
23. Официальные Правила Баскетбола 2020. Официальные Интерпретации. Действуют с 01.01.2022г. Версия 4.1.2.
24. Официальные Правила Баскетбола 2020. Баскетбольное оборудование. Утверждены Центральным Бюро ФИБА Мис. Швейцария, 27.03.2020. Действуют с 01.10.2020.

25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 314с.
26. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу / Е.А. Чернова, 2001.
27. Портнов Ю. М., Полиевский С.А., Альмадант А. Стретчинг и тейпирование в баскетболе (обоснование и методика использования). – М.: ФОН, 1996.
28. Программа дисциплины. Теория и методика баскетбола. Для вузов физической культуры /Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004. – 863с.
29. Поэтапное развитие игрока. М.: PressPass, 2020. 216 с. ISBN978-5-6044361-7-2.
30. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
31. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 /Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
32. Тактика баскетбола. М.: PressPass, 2021. ISBN 978-5-6045981-1-5
33. Шерстюк А. А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, Омск, 2005. – 60с.
34. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А. Я. Гомельский. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002.

Список официальных сайтов в информационно-коммуникационной сети «Интернет»

https://basketball-training.org.ua/	Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»
https://www.youtube.com/channel/UCbKmTWnDZTs14IhsvGWR_Tg	Академия баскетбола DAbasket – YouTube
https://mosbasket.ru/training	Баскетбольная Федерация города Москвы
http://slamdunk.ru	Единая лига ВТБ
http://issuu.com/basketm	Журнал НАШБАКЕТ
http://minibasket.comintern.ru	Клуб МИНИБАКЕТ
https://www.youtube.com/c/videokesbasket/videos	KES BASKET. Тренерские семинары
http://www.fiba.com	Международная Федерация Баскетбола
http://www.minsport.gov.ru	Министерство спорта Российской Федерации
http://olympsport.org	Олимпийские игры
http://vlgsdushor2.narod.ru/	Официальный сайт МБУ СПОР № 2
http://www.russiabasket.ru/	Российская Федерация Баскетбола
https://russiabasket.ru/downloadbooks	Российская Федерация Баскетбола. Новинки учебно-методической литературы
http://www.rusada.ru/	РУСАДА
http://spo.1september.ru/	Спорт в школе
https://referypro.ru	ReferyPro/Изучение правил баскетбола

Использование в тренировочных занятиях CD и DVD дисков с записями учебно-тренировочных занятий и баскетбольных игр ведущих команд мастеров Высшей лиги и Суперлиги, позволяет тренерам и занимающимся выявлять ошибки и анализировать технико-тактическое мастерство. Также широко используется интернет-сайты для просмотра игр online.

Список учебно-методической литературы и видеоматериалов

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Баскетбол», предполагают наличие спортивного зала размером 28 x 15 метров с баскетбольной разметкой площадки или открытой баскетбольной площадки.

К программе составлен учебно-методический комплекс, включающий периодические издания, видеоматериалы, а также учебно-методические материалы (научно-методические и практические, рекомендации и разработки):

1. Методика совершенствования передач мяча в разминочных упражнениях. //Бочарова Н.В., 2008
2. Давайте играть в мини-баскетбол. Некоторые рекомендации для начинающих тренеров ДЮСШ и преподавателей физической культуры в начальных классах общеобразовательных школ. //Кривчикова С.Г., 2010
3. Дополнительная образовательная программа «Баскетбол в общеобразовательной школе» для обучающихся 5-8 классов, срок реализации 4 года. //Бочарова Н.В., 2011
4. Методика развития гибкости. //Бочарова Н.В., 2011.
5. Планирование учебно-тренировочной работы по баскетболу с командой девушек 14-16 лет в летних спортивных лагерях. //Кривчикова С.Г., 2011.
6. Совершенствование умения владеть мячом в баскетболе. //Кривчикова С.Г., 2011.
7. Развитие специальной выносливости у баскетболистов групп спортивного совершенствования. //Бочарова Н.В., 2011.
8. Рекомендации для молодых тренеров-преподавателей по баскетболу. //Кривчикова С.Г., 2012.
9. Обучение технике передачи мяча в баскетболе. //Гурьева Е.А., 2012.
10. Эволюция основных параграфов официальных правил игры в баскетбол.//Шмидт М.А., 2013
11. Методика обучения центрового игрока.//Астафьева Т.В., Кривчикова С.Г., 2013
12. Программа специализированной областной профильной смены для воспитанников спортивных школ «Олимпийская смена».//Ткачева Е.И., 2013
13. Планирование тренировочного процесса в специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва по баскетболу.//Ткачева Е.И., 2013
14. Обучение технике владения мячом.//Гребенникова А.А., 2013
15. Диагностика – как одна из форм методического воздействия на совершенствование учебно-воспитательных (профессиональных) качеств педагогов.//Ткачева Е.И., 2014
16. Использование инновационных технологий. Из опыта работы тренеров-преподавателей МОУ СДЮСШОР № 2.//Ткачева Е.И., 2014
17. Методика обучения тактики защиты.//Астафьева Т.В., Кривчикова С.Г., 2014
18. Видеопособие: Дриблинг и финты
19. Видеопособие: Фундамент лично-командной защиты.
20. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 1 часть
21. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 2 часть
22. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
23. Видеопособие: XIVмеждународный семинар детских тренеров по баскетболу, 3 часть
24. Видеопособие: Обучение технике бега. Остановки и повороты/Саша Груич Сербия и Черногория
25. Видеопособие: Обучение передачам и дриблингу. Взаимодействие трёх игроков в быстром прорыве/Саша Груич Сербия и Черногория
26. Видеопособие: Легкая атлетика, её многообразие/Захаров Б.И., Горелова Н. Б.
27. Видеопособие: Использование передач мяча в разминочных упражнениях. Выбор позиции при получении мяча/Ермолаева О.Б.
28. Видеопособие: Областной семинар для тренеров по баскетболу, 2007, 1 часть
29. Видеопособие: Областной семинар для тренеров по баскетболу, 2007, 2 часть.