Управление образования администрации Озерского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №23»

Принята на заседании
методического совета
от 02.09.2025г.
протокол № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 08.09.2025 №2-08.09/01-05

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок и объем реализации: 1 год, 204 часа
Уровень освоения: ознакомительный
Форма реализации: очная

Гималов Валерий Айдарович,
педагог дополнительного образования

г. Озерск
2025

Содержание

Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка	3 стр.
Информация о нормативно-правовой основе	4 стр.
Цель и задачи программы	6 стр.
Планируемы результаты	7 стр.
Воспитательная работа	8 стр.
Учебный план	10 стр.
Содержание учебного плана	10 стр.

Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы	13 стр.
Кадровое обеспечение	13 стр.
Информационно-методическое обеспечение	13 стр.
Методическое обеспечение	13 стр.
Формы контроля (аттестация)	14 стр.
Оценочные материалы	14 стр.
Календарный учебный график	15 стр.
Список литературы	16 стр.

Раздел «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273; - приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г № 629);
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023;
- Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 г. №3894-р «О Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Челябинской области от 02.06.2022г. №445 «О программе развития детско – юношеского спорта в Челябинской области»;
- Устав и локальные акты учреждения.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол». Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

В МБОУ «Лицей №23» программа реализуется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБОУ «Лицей№23» с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивного зала.

Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 11 до 14 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта обучающихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 12 человек.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 учебный год обучения , её объём 204 часа.

Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий баскетболом.

Задачи программы:

Предметные:

- знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- иметь расширенное представление о виде спорта «баскетбол»;
- иметь гигиенические знания, навыки и умения основ ЗОЖ;
- освоить и уметь выполнять комплекс физических упражнений разминки;
- уметь точно выполнять задания и соблюдать правила игры;
- уметь выбрать инвентарь для занятий баскетболом;
- демонстрировать начальную технику игры в баскетбол;
- демонстрировать начальную тактику игры в баскетбол.

Личностные:

- нести ответственность за свои действия, бережно обращаться со спортивным инвентарем и оборудованием, соблюдать технику безопасности;
- взаимодействовать в группе на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, ответственное отношение к обучению.

Метапредметные:

- уметь соблюдать правила здорового и безопасного образа жизни;
- уметь принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- овладеть рефлексивными умениями (умение видеть и осознавать свои ошибки, анализировать результаты, оценивать свои действия).

Планируемые результаты освоения

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся.

Ожидаемые предметные (образовательные) результаты обучения:

Обучающийся будет знать:

- расстановку игроков на поле,
- правила игры в баскетбол и баскетбол 3х3,
- подсчет очков.

Обучающий будет уметь:

- выполнять перемещения и стойки,
- выполнять прием и передачу мяча,
- выполнять броски мяча партнеру,
- выполнять броски мяча в корзину с разных позиций.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.
5. Умение организовывать совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
6. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности.
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в спортивном объединении, самореализация.
3. Повышение активности ребенка, проявление инициативы и любознательности.
4. Формирование ценностных ориентаций.
5. Формирование мотивов к взаимодействию со сверстниками и педагогами.
6. Навыки взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение.
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия);

мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); умение «презентовать» себя.

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества педагога с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские собрания, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые занятия, совместные мероприятия детей и родителей)

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Воспитательная работа по данной программе составлена в соответствии с планом воспитательной работы МБОУ «Лицей№23» на учебный год.

Учебный план, содержание учебного плана

Таблица 1

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по волейболу (нагрузка 6 часа в неделю)

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Месяц проведения	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Общая физическая подготовка	48	1	47	Сентябрь – май	Наблюдение, анализ, собеседование
2.	Специальная физическая подготовка	76	2	74	Сентябрь – май	Наблюдение, анализ, собеседование
3.	Технико – тактическая подготовка	70	2	68	Сентябрь – май	Наблюдение, анализ, собеседование
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	Сентябрь – май	Наблюдение, анализ, собеседование
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Сентябрь – май	Наблюдение, анализ, собеседование
6.	Контрольные нормативы	4	1	3	Май	Тестирование. Контрольные упражнения
7.	Участие в соревнованиях	Согласно плану соревнований			Сентябрь – май	Участие в соревнованиях
Итого		***204***	***8***	***196***		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Для оценки качества усвоения теоретического материала

применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: наблюдение, анализ, собеседование. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
1	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2	История баскетбола	История развития баскетбола в России и за рубежом. Выдающиеся баскетболисты прошлого и настоящего.
3	Места занятия баскетболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по баскетболу. Терминология и судейская практика в баскетболе.
4	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка баскетболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки баскетболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для баскетболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1)Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2)Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение

для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3)Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4) Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. 5) Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

Вид спорта «Баскетбол»

Специальная физическая подготовка (СФП)

1) Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

5) Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Техническая подготовка

1) Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2) Броски мяча в кольцо. Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3) Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движении по прямой,

с оббеганием препятствий, на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4) Ловля (прием) мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5) Ведение мяча. Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении. Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6) Обманные движения (финты). Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются два крупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Тактика нападения

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками. Действие без мяча. К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

Действия с мячом.

Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом, являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением

направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

Групповая тактика

Групповая тактика решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

Комбинации при «стандартных» положениях.

К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча. Комбинации в игровых эпизодах. Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

Командная тактика

Командная тактика - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: Быстрое нападение - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв). Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является постепенное нападение.

Тактика защиты

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий. Индивидуальная тактика Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

Действие против игрока без мяча.

К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча. Действие против игрока с мячом. Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

Групповая тактика

Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любого соперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание». К способам взаимодействия трех или более

игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

Командная тактика

В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту против быстрого нападения и организованного нападения. Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.

Различные виды спорта и подвижные игры

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальном разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости. В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества. Вспомогательные игры включают: простые, сложные, переходные и командные игры. Упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания, использование различных снарядов, стендов и т. д. отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества занимающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их вековые особенности, развитие и физическую подготовленность. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятия, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого, чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав (бег,прыжки, метание и т.п.)

1)Различные виды спорта. Футбол, волейбол, гандбол.

2) Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Раздел «Комплекс организационно-педагогических условий»

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимы: спортивный зал, спортивная площадка, раздевалка для спортсменов, баскетбольные стойки с корзинами, мячи баскетбольные (6 и 7 размер), скакалки, мячи набивные.

Кадровое обеспечение

Занятия по данной образовательной программе проводит педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным требованиям по должности тренер-преподаватель.

Информационно-методическое обеспечение

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с интернет- источников.

Требования техники безопасности

В ходе реализации программы физкультурно-спортивной направленности необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по баскетболу и при проведении спортивных соревнований.

Методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания

упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

Подготовительная часть – разминка – необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей основной работе. Так же подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть обеспечивает решение задач обучения технике и тактике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для волейболистов. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по баскетболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Рекомендации по организации образовательного процесса.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Формы контроля (аттестации)

Для оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводится аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем.

Оценочные материалы

Таблица 2

Нормативы общей и специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Единица измерен.	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег на 30 м	сек	не более 6,9	не более 7,1	не более 6,2	не более 6,4
1.2	Прыжок в длину с места	см	не менее 110	не менее 105	не менее 130	не менее 120
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее 7	не менее 4	не менее 10	не менее 5
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +1	не менее +3	не менее +2	не менее +3
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Челночный бег 5×6 м	с	не более 13,0		не более 12,5	
2.2	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 8	не менее 6	не менее 10	не менее 8
2.3	Прыжок в высоту одновременным отталкивание двумя ногами	см	не менее 36	не менее 30	не менее 40	не менее 35

Календарный учебный график

- Начало учебных занятий для обучающихся – 08 сентября 2025 г.
- Окончание учебных занятий для обучающихся – 26 мая 2026 г.
- Продолжительность учебного года – 34 недели.
- Количество часов в год – 204 часов.
- Продолжительность и периодичность занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа.
- Выходные дни – воскресенье.
- Срок освоения программы – 1 год.

Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

Календарно – тематическое планирование

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	групповые теоретические занятия;	2	-инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год; режим работы	Спортивный зал	Текущий контроль
2.	групповые тренировочные занятия	2	Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий контроль

3.	групповые тренировочные занятия	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	групповые тренировочные занятия	2	Передача двумя руками над головой	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	групповые тренировочные занятия	2	Техника броска после ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	групповые тренировочные занятия	2	Техника поворотом в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	групповые тренировочные занятия	2	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	групповые тренировочные занятия	2	Техника броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	групповые тренировочные занятия	2	Техника броскам в прыжке с места	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	групповые тренировочные занятия	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	групповые	2	Закрепление техники перемещения; ловли,	Спортивный зал	Текущий контроль

	тренировочные занятия		передач и ведения мяча на месте. Развитие ловкости.		
19.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Развитие ловкости.	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники поворотам в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в корзину	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	групповые тренировочные занятия	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль

31.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Развитие скорости.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	групповые тренировочные занятия	2	Техника выбивания мяча после ведения.	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	групповые тренировочные занятия	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника.	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	групповые тренировочные занятия	2	Выбивание мяча при ведении	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	групповые	2	Передачи одной рукой с	Спортивный	Текущий контроль

	тренировочные занятия		поворотом	зал	
45.	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	групповые тренировочные занятия	2	Передачи одной рукой с поворотом	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в движении в парах	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в тройках в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	групповые тренировочные занятия	2	Передачи в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	групповые тренировочные занятия	2	Техника нападения через центрового, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление через центрового, заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	групповые тренировочные	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль

	занятия				
60.	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из за боковой линии. Заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из за боковой линии. Заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации при вбрасывании мяча из за боковой линии. Заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игр	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	групповые тренировочные занятия	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	групповые тренировочные занятия	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	групповые тренировочные занятия	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	групповые тренировочные занятия	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	групповые тренировочные занятия	2	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
72.	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
73.	групповые	2	Техника борьбы за мяч,	Спортивный	Текущий контроль

	тренировочные занятия		отскочившего от щита	зал	
74.	групповые тренировочные занятия	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Текущий контроль
75.	групповые тренировочные занятия	2	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Текущий контроль
76.	групповые тренировочные занятия	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Текущий контроль
77.	групповые тренировочные занятия	2	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Текущий контроль
78.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	Текущий контроль
79.	групповые тренировочные занятия	2	Техника ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Текущий контроль
80.	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал	Текущий контроль
81.	групповые тренировочные занятия	2	Техника добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Текущий контроль
82.	групповые тренировочные занятия	2	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	Текущий контроль
83.	групповые тренировочные занятия	2	Техника бросков и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль
84.	групповые тренировочные занятия	2	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	Текущий контроль
85.	групповые тренировочные занятия	2	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Текущий контроль
86.	групповые тренировочные занятия	2	Броски в движении	Спортивный зал	Текущий контроль

87.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач в движении в парах. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
88.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач в тройках в движении. Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
89.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление передач в движении. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
90.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
91.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
92.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой» . Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
93.	групповые тренировочные занятия	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль
94.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны.	Спортивный зал	Текущий контроль
95.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Текущий контроль
96.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
97.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального игрока.	Спортивный зал	Текущий контроль
98.	групповые тренировочные занятия	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит	Спортивный зал	Текущий контроль
99.	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль

100	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
101	Зачеты, тестирования	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Итоговый контроль
102	Зачеты, тестирования	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Итоговый контроль

Список литературы

Для педагога:

1. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
3. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
4. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
5. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2002 г.
6. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: Вече, 2007 г.
2. Твой Олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2014г.
3. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: 2013 г.