

Управление образования Благовещенского муниципального
округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Центр дополнительного образования детей Благовещенского района»



Рассмотрена на заседании
методического объединения
«В» от 2023 г.
Протокол №



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

Форма реализации: сетевая

Автор-составитель: Долгоруков А.А.,
педагог дополнительного образования.

С. Волково 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы.....	7
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	14
2.3 Форма аттестации	15
2.5 Методические материалы.....	17
Список литературы	19

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

Годичная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11 2018 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 476 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;
- Постановлением "О внедрении системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей в Амурской области";

- Постановлением "Об утверждении и Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Благовещенском районе";

- Уставом МАОУ Новопетровской СОШ;

- Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» включает в себя комплекс образовательных блоков и комплекс воспитательных досуговых и оздоровительных мероприятий. Программа носит обучающий, воспитательный и оздоровительный характер.

Баскетбол является одной из наиболее распространенных 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.

Информация о направленности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Эта направленность включает общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Дети принимают участие в городских, областных соревнованиях, а летом отдыхают и продолжают занятия в профильном лагере.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной

деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Новизна данной программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что наибольшее предпочтение отдается физической подготовке, которая способствует технико-тактической подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физическую подготовку. То есть первоначально баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

В рамках реализации программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к баскетболу.

Адресат программы.

Дети 10-17 лет. Общая численность - 20 человек.

В подростковом возрасте, как ни в каком другом, важна полноценная физическая активность. Сердечно-сосудистая система организма подвергается функциональным изменениям. Проще говоря, она развивается и тренируется в этом возрасте наиболее активно, и от того, насколько подвижен подросток, зависит то, будет ли он сильным и выносливым во взрослом возрасте.

Активные физические занятия особенно необходимы для современных подростков, которые вынуждены много времени проводить в сидячем положении – в школе на уроках и дома при выполнении домашних заданий. Кроме того, большинство современных подростков увлекаются компьютерными играми и помногу времени проводят у монитора. Важно увлечь подростка спортом и донести до него важность занятий. Однако необходимо правильно выбрать вид спорта для подростка и грамотно дозировать уровень нагрузки.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации годичной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляет 68 часов.

Формы обучения: очная.

Информация об уровне. Программа реализуется на базовом уровне сложности, предоставляя возможность обучающемуся в условиях образовательного досуга попробовать себя в различных видах деятельности.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между МАОУ ЦДОД Благовещенского района и МАОУ Новопетровской СОШ.

Организационные формы обучения.

Обучение проходит в групповой форме.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Всего программой предусмотрено 68 ч. образовательного блока. Один академический час равен 45 минут. Ежеженедельно дети осваивают 2 ак.ч.

Место и сроки проведения.

Место проведения: база школы с. Новопетровка.

Срок реализации: с 27 сентября 2023 по 29 мая 2024 года.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 10 человек, группы формируются разновозрастные с 10-14 лет; 15-17 лет, с учетом индивидуальных и физических особенностей школьников. Общая численность участников, равна 20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель – овладения техникой и тактикой игры в баскетбол.

Задачи программы:

Образовательные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Развивающие:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости;
- развивать координационные способности и силу воли; способствовать развитию скоростно-силовых качеств;

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- развивать чувство команды, социальной сплочённости, формировать ответственное отношение к выполнению функции игрока команды;
- воспитывать любовь к спорту, привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- способствовать воспитанию чувства патриотизма к своей стране, выбранному виду спорта.

Содержание программы

Учебный план

	Название модуля/занятия	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая часть	0	3	0	Беседа, опрос
2	Техническая подготовка	39	6	33	Тест. Сдача нормативов
3	Тактическая подготовка	12	2	10	Участие в соревнованиях
4	Физическая подготовка	7	1	6	Тестирование. Беседа. Сдача нормативов.
5	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	9	0	9	Участие в соревнованиях
6	Итоговое занятие	1	-	1	
	ИТОГО	68	9	59	

Содержание учебного плана

1. Теоретическая часть

Теория: Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в баскетболе.

Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике баскетбола.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетболе. Тренажерные устройства, технические средства.

2.Техническая подготовка

Теория: Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Практика: Упражнения без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в

баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

3.Тактическая подготовка

Теория: Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.

Практика: Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Теория: Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Практика: Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях, товарищеских встречах.

Практика: Разбор игры соперника и анализ действий своей команды и каждого индивидуально. Судейство.

Выполнение всех заданий и задач во время официальных и тренировочных игр. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

6. Итоговое занятие.

Практика: Тестирование. Беседа. Сдача нормативов.

Планируемые результаты

- будут знать техники безопасности при выполнении упражнений;
- будут уметь выполнять основные элементы баскетбола;
- будут знать техники выполнения передач мяча, ведения мяча, повороты, перевод мяча, бросок мяча.
- будут знать правила и терминологии игры в баскетбол, историю возникновения баскетбола;
- будут знать судейства.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	27	13:00 - 14:45	Лекция с элементами беседы	1	Физическая культура и спорт в России	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 кабинет	Беседа, опрос
	29		Лекция с элементами беседы	1	Сведения о строении и функциях организма человека	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 кабинет	Беседа, опрос
Октябрь	4	13:00 - 14:45	Лекция с элементами беседы	1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 кабинет	Беседа, опрос
	6,11,13 18,20,25	13:00 - 14:45	Лекция с элементами беседы	6	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 кабинет	Беседа, опрос
Октябрь/Ноябрь	27,01,03 08,10,15	13:00 - 14:45	Практическое занятие	6	Упражнения без мяча.	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Тест
Ноябрь/Декабрь	17,22,24 29,1,6	13:00 - 14:45	Практическое занятие	6	Ловля и передача мяча.	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Сдача нормативов
Декабрь	8,13,15, 20,22,27 ,29	13:00 - 14:45	Практическое занятие	7	Ведение мяча	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Сдача нормативов
Всего в 1 полугодии: 28 часов							

Январь/Февраль	10,12,17,19,24,26,31,2,7,9,14,16,21	13:00 - 14:45	Практическое занятие	14	Броски мяча.	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Сдача нормативов
Февраль/Март	28,01	13:00 - 14:45	Беседы	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	
	06,13,15,20,22,27,29,3,5	13:00 - 14:45	Игры на проработку техники	10	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Участие в соревнованиях
Апрель	10	13:00 - 14:45	Лекция с элементами беседы	1	Общеразвивающие упражнения	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Беседа. Тестирование.
	12,17,19	13:00 - 14:45	Выполнение упражнений на выносливость, скорость и силу	3	Физическая подготовка	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
Апрель/Май	24,26,03,08,10,15,17,22,24	13:00 - 14:45	Практика	9	Участие в соревнованиях, товарищеских встречах	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Участие в соревнованиях
	29	13:00 - 14:45		1	Итоговое занятие	с. Новопетровка, ул. Школьная, 20 спортивный зал	Тестирование. Сдача нормативов.
Всего – 68 часов. 1 полугодие – 28 ч., 2 полугодие – 40 ч.							

2.2 Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с разметками и освещением.

Для занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.
3. Стойки для обводки – 10 шт.
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастические скамейки – 6 шт.
6. Гимнастические маты – 10 шт.
7. Скакалки – 10 шт.
8. Мячи набивные – 5 шт.
9. Мячи баскетбольные – 20 шт.
10. Гантели различной массы
11. Насос ручной со штуцером – 1 шт.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную спортивную форму, спортивную обувь для занятий.

Информационное обеспечение

В процессе занятий будет проводиться -фото -видеофиксация.

Наглядные пособия (рисунки, плакаты)

Интернет ресурсы

Видеопроектор

Кадровое обеспечение:

Долгоруков А. А. – педагог дополнительного образования МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии

со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Информационное обеспечение

Станица ВК МОЦ ДОД Благовещенского района.

Сайт школы: <https://blgnpk.obramur.ru/>

2.3 Форма аттестации

Аттестация обучающихся – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая представляет собой основную форму педагогического контроля, нацеленного на выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам образовательных программ.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, собеседования, педагогического наблюдения. Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, беседа, опрос, принятие контрольных нормативов, соревнования.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий), в форме тестов, принятия контрольных нормативов, соревнований. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – тестирование, принятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование,

собеседование. Основной формой предъявления результата на любом этапе является участие в соревнованиях различного уровня.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки.

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростное ведение 20 м, сек	Передачи мяча в стену на скорость (30 сек)
5	10	9	11,4	18
4	8	7	11,8	16
3	7	5	12,0	12

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 3x10м	Бег 30 м	Бег 1000м
5	190	10,3	4.9	4.10.0
4	180	10,5	5.2	4.20.0
3	170	10,7	5.4	4.30.0

Формы отслеживания и фиксации результатов:

- журнал посещаемости;
- грамота, диплом.

2.4 Методические материалы

Необходимыми документами для реализации программы является наличие плана работы педагога, плана-сетки проводимых мероприятий в рамках кружка, должностной инструкции педагога-предметника, методического материала соответствующий тематике и направленности кружка, разработки системы отслеживания результатов педагогической деятельности и деятельности обучающихся по программе, подведение итогов.

При реализации программы активно используются разные *методы обучения*:

1. Словесный,
2. Наглядный,
3. Практический,
4. Объяснительно-иллюстративный,
5. Репродуктивный,
6. Исследовательский,
7. Проектный.

А так же *методы воспитания*: убеждение, упражнение, поощрение, мотивация.

Весь образовательный и воспитательный процесс построен на следующих педагогических технологиях-дистанционного, группового обучения. Активно используются здоровьесберегающие технологии – весь обучающий материал разбит на части, продолжительностью не более 20-25 мин непрерывного нахождения у экранов монитора. В интервалах между частями обучающимся предлагаются «переменки» - физкультминутки, направленные на снятие нагрузки на органы зрения, опорно-двигательный аппарат ребенка.

Для более эффективной работы в смене применяется проектный метод обучения. Каждому обучающемуся необходимо подготовить проектную работу - визитку, которая является результатом того, чему ребенок научился

на занятиях, воплощением его активной творческой деятельности, результатом.

Работа проектной деятельности ставит в основу постановку цели и ее достижения, позволяет использовать полученные знания на практике.

Список литературы

Для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970. 9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г 12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г. 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г

Для родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г. 6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г
6. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
7. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
8. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011