

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом МБОУ «ТСШ №3»
Протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «ТСШ №3»
Л.А. Зверева
Приказ № 275-28 от 31.08.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно - спортивной
направленности
«Баскетбол»
Возраст обучающихся: 10-17лет
Срок реализации: 3 года.

Автор – составитель:
Соболевская Дарья Сергеевна
педагог дополнительного образования.

П. Тоя 2023.

1. Пояснительная записка

Цель и задачи программы

Цель программы: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях баскетболом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам;
- сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- обучить вести игру на счет, на результат;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционального отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- гармоничное развитие личности обучающегося с учетом его возраста, интеллекта и интересов;
- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

Режим занятий. Занятия в объединении проводятся 2 раза в неделю по 2,25 академических часа.

Расписание занятий: 1 группа Вторник: 16.00 – 17.30; четверг: 16.00 – 17.30

2 группа Понедельник: 16.00 – 17.30; среда: 16.00 – 17.30

2. Содержание программы

Краткая характеристика изучаемого предмета

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Игра была изобретена в декабре 1891 года доктором Джеймсом Нейсмитом, который долго старался придумать, чем занять своих учеников в холодные снежные зимы, которые так часто бывают в Новой Англии.

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket - корзина, boll - мяч). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Почти первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения. Болельщики на балконах ловили улетающие мячи и пытались их забросить в корзину противника, поэтому появляются щиты, которые стали защитой корзины. Уже в 1893г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась настолько интересной и динамичной, что в 1894г. в США были изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток - Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г.

Как позже рассказывал Джеймс в своей книге «Баскетбол: его рождение и развитие», он строил новую игру на пяти основных принципах:

- для игры нужен мяч: большой и легкий, с которым удобно обращаться («мяч должен хорошо ложиться на руку»);
- бегать с мячом в руках запрещено;
- во время игры мячом может владеть любой игрок любой команды;
- обе команды могут скапливаться в любом месте площадки, но физические контакты запрещены;
- кольцо находится в горизонтальной плоскости и подвешено высоко над головами игроков.

Датой зарождения баскетбола в России считается 1906г. Место рождения - Петербург, спортивное общество "Маяк". Гимнасты этого

общества создали первые баскетбольные команды, затем команды появились в обществе "Богатырь", некоторых других. Но до Октябрьской революции 1917г. эта игра культивировалась практически только в столице России - Петербурге.

Новая жизнь баскетбола в России начинается в начале двадцатых годов. Как самостоятельный предмет баскетбол вводится сначала в Главной военной школе физического образования трудящихся, а чуть позже - в Московском институте физической культуры.

Выпускники этих учебных заведений стали первыми специалистами по баскетболу в нашей стране.

Первым первенством страны принято считать турнир баскетболистов, состоявшийся в 1923г. на Первом Всесоюзном празднике физкультуры. В этом же 1923г. появились в СССР и первые официальные правила.

Второй раз первенство СССР было разыграно в 1924г., а третьим считается турнир на Всесоюзной спартакиаде 1928г. Только с 1934г. первенство СССР по баскетболу стало проводится ежегодно.

На первом своем чемпионате мира в 1959г. мужская команда СССР выиграла все встречи, но ей не был присужден титул чемпионов мира из-за отказа играть со страной Тайвань.

Первый женский турнир по баскетболу на Олимпийских играх состоялся в 1976г. Чемпионами олимпийских игр стали: 1976г. - СССР, 1980г. - СССР, 1984г. - США, 1988г. - США, 1992г. - объединенная команда независимых государств, 1996г. - США.

Баскетбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях.

Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

2.1 Учебный план

Учебный план на 36 недель

1год обучения

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям баскетбола.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4		<i>внешний контроль</i>
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	16		16	<i>внешний контроль</i>
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	41	1	40	<i>внешний контроль</i>
4	Техническая подготовка (ТП)	46	11	35	<i>внешний контроль</i>
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	40		40	<i>внешний контроль</i>
6	Тактическая подготовка (ТП)	10	2	8	<i>внешний контроль</i>
7	Контрольно-оценочные и переводные испытания	4		4	<i>внешний контроль</i>
8	Итого:	161	18	143	

2.2 Содержание программного материала

1. *Водное занятие.*

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий баскетболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. *Теоретическая подготовка*

Темы: История зарождения и развития баскетбола, его роль в современном обществе. Место баскетбола в Олимпийском движении, международной любительской ассоциации баскетбола, Российской Федерации баскетбола и в NBA. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные баскетболисты.

Основные термины и понятия в баскетболе. Размеры площадки и Правила игры. Классификация бросков, прыжков. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами баскетбола. Значение занятий баскетболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия баскетболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание

каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед.

Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества баскетболиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация бросков слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний бросков справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в штрафную зону площадки - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на количество попаданий в кольцо на время; имитация бросков справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать мяч в одной руке; ведение мяча: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать мяч в одной руке; энергично вести мяч со сменой рук; удержать мяч на вытянутой ладони на прямой руке.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

5. Техничко-тактическая подготовка.

Теоретическая часть:

Способы ведения мяча. Разновидности бросков. Методы защиты. Терминология баскетбола. Основы тактических элементов. Техника

выполнения бросков, ловли мяча, передачи, приемов атакующих действий. Методика выполнения связок передач. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический бросок. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника бросков. Броски мяча. Броски из штрафной зоны, из под кольца, в метре от кольца. Броски из- за головы, за спиной, от груди. Броски двумя руками, правой рукой, левой рукой.

Техника передачи мяча. Длинный броски через площадку. Короткие броски по прямой траектории, через удар о пол. Резкие броски от груди двумя руками.

Техника перемещения с мячом на площадке. Ведение мяча правой, левой рукой. Ведение мяча поочередно двумя руками. ведение мяча по направлению движения и перпендикулярно движению.

Сочетание сложных передач с атакующими и защитными элементами.

Поочередные контратаки слева и справа по диагонали против блокирующих.

Набивание мяча. Броски: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение бросков мяча с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака при владении мяча;
- атака для овладения мячом;
- защита кольца.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка.

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по баскетболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по баскетболу. Командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата команды.

Практическая часть:

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, блокирования (имитации подводными упражнениями);
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
- подготовительные игры, игра в баскетбол, стритбол;
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть: показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

2.3 Оценочные материалы

Так как в группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Рекомендуемый комплекс нормативных требований:

Возраст	Уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		<u>Юн.:</u> подтягивание на перекладине; <u>Дев:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	6.0	6.5	8	7	164	145
	Средний	6.1	6.7	7	6	160	138
	Низкий	6.2	6.9	6	5	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	9	8	170	156
	Средний	6.0	6.4	8	7	166	148
	Низкий	6.1	6.7	7	6	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	10	9	176	164
	Средний	5.9	6.3	9	8	172	158
	Низкий	6.0	6.5	8	7	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	11	10	180	172
	Средний	5.8	6.1	10	9	175	168
	Низкий	5.9	6.3	9	8	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	Высокий	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	Высокий	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192

Возраст	Уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	Высокий	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Средний	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
	Низкий	2.9	3.0	3.8	3.3	33	29
11	Высокий	2.6	2.7	4.5	4.4	39	35
	Средний	2.7	2.8	4.3	4.0	37	32
	Низкий	2.8	2.9	4.0	3.7	35	30
12	Высокий	2.5 2.6	2.6 2.7	4.8 4.5	4.7 4.4	42	38
	Средний	2.7	2.8	4.2	4.0	40	36
	Низкий					38	34

13	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
14	<i>Высокий</i>	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	<i>Средний</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	<i>Низкий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	<i>Высокий</i>	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	<i>Средний</i>	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	<i>Низкий</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	<i>Высокий</i>	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	<i>Средний</i>	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	<i>Низкий</i>	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	<i>Высокий</i>	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	<i>Средний</i>	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	<i>Низкий</i>	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46

возр аст	уровень	ТТ					
		Броски по периметру штрафной площадки 10 попыток		Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо 10 передач		Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо 10 передач	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
10	<i>Высокий</i>	5		5		5	
	<i>Средний</i>	4		4		4	
	<i>Низкий</i>	3		3		3	
11	<i>Высокий</i>	6		5		6	
	<i>Средний</i>	5		4		5	
	<i>Низкий</i>	4		3		4	
12	<i>Высокий</i>	7		6		7	
	<i>Средний</i>	6		5		6	
	<i>Низкий</i>	5		4		5	
13	<i>Высокий</i>	8		6		8	
	<i>Средний</i>	7		5		7	
	<i>Низкий</i>	6		4		6	
14	<i>Высокий</i>	9		7		8	
	<i>Средний</i>	8		6		7	
	<i>Низкий</i>	7		5		6	
15	<i>Высокий</i>	10		8		9	
	<i>Средний</i>	9		7		8	
	<i>Низкий</i>	8		6		7	
16	<i>Высокий</i>	10		9		9	
	<i>Средний</i>	9		8		8	
	<i>Низкий</i>	8		7		7	
17	<i>Высокий</i>	10		10		10	
	<i>Средний</i>	9		9		9	
	<i>Низкий</i>	8		8		8	

3. Список литературы

1. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
- 10.*Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
- 11.Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
- 12.Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
- 13.Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- 14.Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
- 15.Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
- 16.Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
- 17.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
- 18.Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2012
- 19.Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997

3.2. Литература для учащихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для ОУ.М: «Просвещение», 2014
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2012
4. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2011