

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ « ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ
МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ МАРИ-ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА»**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КОСОЛАПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МБОУ «Косолаповская средняя
общеобразовательная школа»
Протокол № 01 от 30.08.2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Косолаповская
средняя общеобразовательная школа»
В.Г. Новоселова
Приказ № 117 от 30.08.2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

ID программы: 1541
Направленность программы: физкультурно-
спортивная
Уровень программы: стартовый
Категория и возраст обучающихся:
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 68
Разработчик программы: Куликов Юрий
Александрович

**с. Косолапово,
2022 г.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1 Общая характеристика программы/пояснительная записка/

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную *направленность*, уровень освоения программы – стартовый, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых 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). В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

Актуальность программы в приобщении воспитанников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Это позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом .

Задачи:

Образовательные: - обучать занимающихся лучшей игре с мячом - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие: - скреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников; - способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм; - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные: - формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; - прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников; - способствовать социализации обучающихся.

1.3. Объем программы

Сроки реализации программы - 1 год.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа – 68 часов в год.

Наполняемость учебных групп: минимальное количество обучающихся в группе 10 чел., максимальное - 24 человека.

Формы организации обучения:

Командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия и сборы, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, участие в соревнованиях.

1.5. Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры баскетбол; учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта; учащиеся познакомятся с правилами игры в баскетбол, учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получат возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в баскетбол в быстромеменяющейся обстановке;

- применять во время игры в баскетбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);

- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;

- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные результаты:

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи ее объективную трудность и собственные возможности её решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Диагностика знаний обучающихся по теоретическим вопросам проводится с помощью различных опросов, бесед, викторин, игр. Сформированность практических навыков определяется правильностью участия в проведённых соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
2.1	Бег 500, 1000, метров.	4		4
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5		5
3.	Основы техники игры в баскетбол.	28	3	25
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	1	5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	9	1	8
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	1	6
4.	Тактика игры в баскетбол.	10	2	8
4.1	Умение удержать саперника и открыться для своего игрока.	4	1	3
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3

4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	2		2
5.	Специальная физическая подготовка.	6		6
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	3		3
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3
6.	Правила игры и судейства.	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2	
7.	Контрольные игры и соревнования.	7	1	6
7.1	Товарищеские игры.	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3
7.3	Разбор проведённых игр.	1	1	
	Всего	68	11	57

2.2 Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

1.6 Бег 500, 1000,1500,2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3.Техническая подготовка

3.1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

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.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.

4.Участие в соревнованиях.5. Разбор проведённых игр.

2.3. Условия реализации программы «Баскетбол».

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в спортивном зале. **Техническое обеспечение спортивной секции.**

1. Щиты с кольцами — 6
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
- 4.Стойки для обводки — 6
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
9
7. Гимнастические маты — 8
8. Скакалки — 20
9. Мячи набивные различной массы — 10
- 10 Гантели, гири различной массы — 10
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

Кадровое обеспечение: программа реализуется учителем физической культуры МБОУ «Косолаповская СОШ. Образование – высшее, МГПИ им Н.К.Крупской , учитель физического воспитания, 1989 год. Курсы повышения квалификации: ФГБОУ ДО «ДУДО» «Реализация дополнительных образовательных программ, направленных в рамках задач федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

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 YouTube.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и итоговой аттестации

Для оценки результативности данной программы применяются текущий и итоговый виды контроля.

Текущий контроль происходит после изучения основных тем по программе, в практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения практических заданий. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль теоретических знаний

осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, индивидуальные задания), взаимоконтроля, самоконтроля. Проведение текущего контроля активизирует, стимулирует работу обучающихся, позволяет более полно проявлять полученные знания и умения.

Итоговая аттестация – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершению всего образовательного курса программы.

Итоговая аттестация в форме футбольного соревнования.

Цель: оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы в конце учебного года.

Форма фиксации результата: протокол.

2.5. Оценочные материалы

Отслеживание результатов обучения ребенка

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении ребёнка на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети за время обучения.

Основной метод диагностики – наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения и воспитания.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся: что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие

физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-футбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели	Критерии	Степень владения	Возраст	Методы
I. Теоретическая Подготовка обучающихся: 1.1. Владение основными терминами баскетбола	Соот ветствие теоретичес ких знаний ребенка	-Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); -Уровень ниже среднего (обучающийся	1 2	Наблюдение , собеседован ие
1.2. Владение специальной терминологией.	Владение знаниями по специально й терминолог ии	-Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой); -Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее 1/2 объёма знаний, предусмотренных	1 2 3	Наблюдени е, собеседован ие

<p>II. Практическая подготовка обучающихся: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные</p>	<p>Следование правилам игры, развитость физических качеств в общем плане и с</p>	<p>-Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения); -Уровень ниже среднего (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить</p>	<p>1 2 3</p>	<p>Игровая практика, наблюдение</p>
<p>III. Общеучебные умения и навыки обучающихся: Учебно-коммуникативные умения:</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p>	<p>-Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога); -Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее 1/2</p>	<p>1 2 3</p>	<p>Игровая практика, наблюдение</p>

2.6. Методические материалы

Нормативно-правовое обеспечение программы, структура, содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» регламентируется следующими нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)», разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл в 2021г, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей в Республике Марий Эл.

- Устав МБОУ «Косолаповская СОШ»

Основными педагогическими технологиями, реализуемыми в программе, являются:

– обучение в сотрудничестве – это совместное обучение, в результате которого обучающиеся работают вместе, коллективно конструируя,

продуцируя новые знания, а не потребляя их в уже готовом виде;

– индивидуализация обучения – это организация учебного процесса, при котором выбор способов, приемов, темпа обучения обусловливается индивидуальными особенностями обучающегося;

– дифференциация обучения – это технология обучения в одной группе детей с разными способностями;

– технология использования в обучении игровых методов – использование данной технологии позволяет равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, чередовать мыслительную

деятельность с физминутками;

– информационно-коммуникационные технологии – это комплекс учебно-методических материалов, технических и инструментальных средств вычислительной техники в учебном процессе, формах и методах их применения для совершенствования образования детей.

Методы и приемы образовательной деятельности: репродуктивный, словесный (объяснение, беседа, диалог, консультация), графические работы (работа со схемами и их составление), метод проблемного обучения (постановка проблемных вопросов и самостоятельный поиск ответа), игры (на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения), наглядный (рисунки, плакаты, фотографии, схемы, видеоматериалы, литература).

На занятиях создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

Список литературы для учителя.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.

5. . Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
6. . Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Список литературы для учащихся.

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
3. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Интернет ресурсы

1. <https://www.youtube.com/watch?v=v2-Y727LCKI>. Тренировки по баскетболу. Улучшаем дриблинг и бросок.
2. <https://favorit-centr.ru/kompleks-uprazhnenij-dlya-samostoyatelnoj-podgotovki-basketbolistov-k-sezonu-20182019-goda.html>. Комплекс упражнений для самостоятельной подготовки.
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/obuchenie-tehniko-takticheskim-deystviyam-yunyh-basketbolistok-na-etape-nachalnoj-podgotovki-v-sdyusshor>. Обучение технико-тактическим действиям юных баскетболистов.
4. <https://www.youtube.com/watch?v=Xp9yXCMG2Iw>. Тактическая подготовка в баскетболе
5. https://www.youtube.com/watch?v=Bx_X1ck3nh8 . Индивидуальные тактические действия в баскетболе. 8-9 класс
6. <https://www.youtube.com/watch?v=9jd9L1Bwcn8>. Как обыграть защитника? Уход с места в баскетболе.