

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3 пос. Редкино

РАССМОТРЕНО

на методическом объединении

М.А. Маврушев

Протокол № 1 от 31.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 пос. Редкино



Бордачев В.А.

Приказом № 106/2 от 31.08. 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

(стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра 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).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10–15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

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

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. 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 семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора

Программа предназначена для детей 9–17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы

Программа разработана на 1 год в объеме 68 часов, занятия проходят 2 раза в неделю, время занятий 1 академический час.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе — 10 чел.

Возрастные особенности обучающихся:

При рассмотрении особенностей юношеского возраста очень интересной является теория Л.И. Божович. Она делит период взросления на две фазы:

1. 9 - 13 лет - первая фаза подросткового возраста - в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и самому себе.

2. 13 - 17 лет - вторая фаза подросткового возраста (ранняя юность) - в этот период развиваются процессы самопознания и самоопределения, приводящие, в конечном счете, к той жизненной позиции, с которой школьник начинает самостоятельную жизнь.

Центральными психологическими новообразованиями юношеского возраста являются профессиональное самоопределение и мировоззрение.

В юношеском возрасте кругозор значительно расширяется, обогащаются умственные возможности, появляется интерес к теоретическим знаниям и желание систематизировать конкретные факты.

В это время взгляд на окружающий мир в большей степени подчинен личностным потребностям. Молодые люди пытаются сориентироваться в этом мире, найти себя, свое место в жизни. Они стоят перед важной задачей выбора профессии, от которого зависит в дальнейшем положение в социуме.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы и методы контроля:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, городского и областного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного года.

Тестирование проводят в декабре–январе и перед началом летней серии игр — в апреле–мае, в сентябре–октябре.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами.
2. Стойки для обводки.
3. Скакалки.
4. Гимнастические маты.
5. Мячи баскетбольные.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с наличием: баскетбольных мячей, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, футбольных, волейбольных мячей.

Учебный план.
(стартовый уровень) 68 ч.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола. Вводное занятие (техника безопасности) Инструктажи ПДД. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.	6	1	5	Анкетирование, опрос
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	Зачет
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9	Зачет
4	Техническая подготовка	12	1	11	Зачет
5	Тактическая подготовка	12	1	11	Зачет
6	Игровая подготовка	12	-	12	Командный зачет
7	Контрольные и календарные игры	6	-	6	Командный зачет
	ИТОГО	68	5	63	

Содержание программы:

- *Общие основы баскетбола – 6 часов*

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

- *Общая физическая подготовка – 10 часов*

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

- *Специальная физическая подготовка – 10 часов*

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

- *Техническая подготовка – 12 часов*

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

- *Тактическая подготовка – 12 часов*

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

- *Игровая подготовка – 12 часов*

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

- *Контрольные и календарные игры – 6 часов*

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Может быть реализована для детей с ОВЗ.

Участие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в общественных отношениях является составной частью социальной и образовательной интеграции. Социальная интеграция является результатом специального обучения, направленного на включение индивидуума в жизнь общества. Образовательная интеграция, являясь частью интеграции социальной, рассматривается как процесс воспитания и обучения особых детей совместно с обычными детьми в специально организованных условиях деятельности детско-взрослых сообществ.

Физические упражнения

Общая физическая подготовка

Тема. Ходьба, бег, строевые упражнения

- *строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два, сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, предварительная и исполнительная части команд, основная стойка.

- *беговые упражнения.* Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег. Повторный бег 2–3 х 20–30, бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м.

Бег с препятствиями от 60–100 м (количество препятствий от 4–7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Смешанное передвижение до 10–15 минут. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки.

Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Тема. Общеразвивающие 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, за спиной, 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, влево, вправо, наклоны и повороты головы).
- *Упражнения для мышц ног и таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки.
- *Прыжковые упражнения.* Практика: Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.
- *Метания.* Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.
- *Развитие рук и плечевого пояса.* Практика: Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
- *Развитие ног.* Подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах

Основные навыки и умения

Передвижения и остановки без мяча и с мячом

Теория: видеопокказ основных техник передвижения

Практика: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ведение мяча

Теория: видеопокказ основных техник ведения

Практика: Перемещения баскетболиста. Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча

Теория: видеопокказ основных техник передач

Практика: Освоение ловли и передач мяча Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Броски мяча

Теория: видеопокказ основных техник бросков

Практика: Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Отбор мяча

Теория: видеопокказ основных техник отбора мяча

Практика: Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Финты

Теория: видеопокказ основных техник финтов

Практика: Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Комбинации элементов техники

Теория: видеопокказ основных элементов техники баскетбола

Практика: Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силовых качеств.

- подтягивание на перекладине.
- отжимание на параллельных брусьях.
- отжимание от пола, скамейки.
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, животе.
- приседание с грузом на плечах.
- выпрыгивание из положения присев.
- игры с сопротивлением

Упражнения на развитие быстроты.

- бег на месте в максимальном темпе
- бег с ускорениями (сериями) на 20, 30, 50, 60 м.
- ведение мяча (высокое, низкое) с максимальной частотой.
- передачи мяча в быстром темпе.
- линейные эстафеты.
- челночный бег

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

- игровые упражнения с мячами до 3 кг в сочетании с прыжками, метанием, бросками.
- прыжки через скакалку на одной обеих ногах..
- прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вперёд, вверх.
- различные броски, передачи мяча с максимальным усилием.
- метания в цель и на дальность.

Упражнение на развитие игровой ловкости, координации движений.

- жонглирование мячами.
- челночный бег с ведением и без ведения.
- передачи в парах с различными перемещениями.
- смешанные эстафеты.
- прыжки с различными поворотами.
- подвижные игры
- бег с изменением направления, ритма движений.

Упражнения на развитие выносливости.

- длительный бег до 30 минут.
- комбинированные эстафеты с ускорениями, остановками, поворотами, прыжками, ведением, ловлей, передачей и бросками мяча длительностью до 1 минуты.
- круговая тренировка по методу длительного непрерывного упражнения.

Подвижные игры и эстафеты

- Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые, пятнашки.

Основы техники игры

Взаимодействие двух игроков

Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди, откройся». Взаимодействие двух игроков в защите через заслон и в нападении.

Техника игры в нападении

Теория: видеопокказ основных техник в нападении

Практика: Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения — основа техники баскетбола.

Ходьба. Ходьба используется главным образом для смены позиции в период коротких пауз или снижения интенсивности игровых действий, а также для перемены темпа движения в сочетании с бегом.

Бег. Бег занимает в игре большое место и является главным средством передвижения. Игрок должен уметь в пределах площадки выполнять ускорения из многообразных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной в перед, быстро изменять направление и скорость бега.

Прыжки. Подсчитано, что квалифицированный баскетболист в среднем за игру выполняет до 130–140 прыжков из различных положений и с различными задачами. Применяются два способа выполнения прыжка: толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Прыжок толчком двумя ногами выполняется чаще с места из положения основной стойки.

Остановки. В соответствии с игровой ситуацией баскетболист использует резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления бега дают возможность на некоторое время освободиться от опеки противника и выйти на свободное место для дальнейших атакующих действий.

Повороты. Нападающий использует повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания. Есть два способа поворотов — вперед и назад.

Техника игры в защите

Теория: видеопроказ основных техник игры в защите. **Практика:** Технические приемы. Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы и знания. Выбор места. Наблюдение и ориентировка. Разведка. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите.

Действия в защите можно условно подразделить на: индивидуальные; коллективные. Коллективные действия можно подразделить в свою очередь на: групповые и командные.

Основы тактики игры

Тактика игры в нападении

Теория: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Практика: Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тактика игры в защите

Индивидуальные действия: держать игрока, выбор позиции, опека игрока без мяча, держание на игрока, держание на мяч, действие защитника против игрока с мячом.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков в защите (подстраховка, проскальзывание, переключение), взаимодействие трёх игроков.

Командные действия: личная защита, концентрированная защита, зонная защита, подвижная защита, зонный прессинг, личный прессинг.

Судейская практика

Теория: Судейство тренировочных и товарищеских игр.

Практика: Привлечение к судейству школьных соревнований.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Список литературы для педагога:

1. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с
2. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
3. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
5. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с
6. Погадаев Г.И. , Настольная книга учителя физической культуры, ФиС, 1998, М., 496 с.
7. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М.
2002г.