

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Департамент образования Нефтеюганского района
МОБУ «СОШ № 4»

РАССМОТРЕНО

Председатель педагогического
совета

Приходько А. В.

Протокол № 12
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель методического
совета

Рягузова Т. К.

Протокол № 6
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ «СОШ № 4»

Боброва Н. А.

Приказ №760-О
от «30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции
«Баскетбол»

Направленность: спортивная

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Количество учебных часов по программе: 68

Составитель: Овчинников Роман Александрович
педагог дополнительного образования

гп. Пойковский – 2023

1.Целевой Раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа является модифицированной. Она приведена в соответствие с современными требованиями. Учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

Дополнительная общеобразовательная программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов.

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ .
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р)
- СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”(утвержен приказом Министерства образования и науки РФ от09.12.2018 №196)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года(утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерацииот 18.11.2015 №09-3242)

Актуальность образовательной программы физкультурно-спортивного направления «Баскетбол» обусловлена тем, что спортивную подготовку в системе дополнительного образования детей она рассматривает в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств обучающихся. В детском возрасте наиболее интенсивно развиваются двигательные навыки, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Новизна и оригинальность программы 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.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Объем программы: 36 ч в год

Возраст обучающихся: 14-16 лет

Наполняемость группы: 15-20.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Занятия проводятся один раз в неделю по 1 часу.

1.2. Цели и задачи программы

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 поселка.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

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.

Воспитывающие:

- 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.

1.3. Планируемые результаты программы

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

Уметь: к концу учебного года учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства .

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов. самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного масштабов.

Тестирование проводят в октябре; затем в декабре; в марте и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Формы проведения аттестации: тестирование, зачёт,

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы

Раздел I. Общая физическая подготовка. 4 часа

Теория: Понятия ОФП, Функции ОФП.

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

Подвижные игры. Эстафеты. Полоса препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел II. Специальная физическая подготовка. 7 часов

Теория: Понятия СФП, Функции СФП.

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.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка 21 час

Теория: Правила игры в баскетбол.

Техническая и тактическая подготовка баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика: 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком посл 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- 10 часов

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.

Участие в соревнованиях- 2 часа

Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2 матчевых встреч.

Контрольные испытания- 2 часа

Нормативы технической подготовки

Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняется последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно отдаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линии под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении 3 секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадает в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стенку на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метров от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стенку в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-тематический план

№ п/п		Количество часов			Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика	
I.	Общая физическая подготовка	4	1	3	Тесты
II.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Зачет по контрольным нормативам
III.	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста				
1	Техническая подготовка	10	1	9	Зачет
2	Тактическая подготовка	10	1	9	Зачет
3	Контрольные испытания	2		2	Зачет по контрольным
4	Контрольные игры и соревнования	2	-	2	Участие в соревнованиях
	Итого:	34	4	30	

3.2. Календарный учебный график

№	Число	Месяц	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				Фронтальная	1	1. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Физическая культура и спорт в России и за рубежом 2. Беговая	Спортзал	текущий

						физическая подготовка.		
2				групповая	1	1.Общая физическая подготовка. 2.Специальные упражнения баскетболистов.	Спортзал	текущий
3				групповая	1	1.Сведения о строениях и функциях организма занимающихся Специальные упражнения баскетболистов. 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий
4				групповая	1	1.Беговая физическая подготовка. 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий
5				групповая	1	1.Специальная физическая подготовка. 2.Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий
6				групповая	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся 1. Специальная физическая подготовка. 2. Учебная игра	Спортзал	текущий
7				Индивидуальная	1	1.Основы техники и тактики игры в нападении 2. Матчевая встреча	Спортзал	текущий
8				тестирование	1	1.Специальная физподготовка баскетболиста. 2. ЗАЧЕТ по ОФП	Спортзал	Зачет
9				групповая	1	1.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение	Спортзал	текущий

						травм и самоконтроль Нападение быстрым прорывом 2:1. 2. Основы техники и тактики игры.		
10				Индивидуальная	1	1. Техника вырывания и выбивания мяча на месте и в движении. 2. Основы техники и тактики игры	Спортзал	текущий
11				круговая	1	1. Техника передачи мяча (варианты). 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий
12				групповая	1	1. Техника передач мяча в движении. 2. Технические и тактические действия игры	Спортзал	текущий
13				групповая	1	1. Правила игры в баскетбол. Техника передач мяча в тройках в движении. 2. Учебная игра	Спортзал	текущий
14				Индивидуальная	1	1. Прием нормативов по технической подготовке 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий
15				Тестирование	1	1. Быстрый прорыв(2:1) 2. Зонная защита(2:3,3x2)	Спортзал	зачет
16				фронтальная	1	1. Техника передач мяча в движении, нападение через центрального игрока. 2. Командные действия в нападении.	Спортзал	текущий

17				групповая	1	1.Техника передач мяча в движении, нападение через центрального игрока. 2.Командные действия в нападении.	Спортзал	текущий
18				групповая	1	1.Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. 2.Командные действия в защите.	Спортзал	текущий
19				групповая	1	1.Взаимодействие игров в нападении. 2. Броски мяча в кольцо после ведения. Броски мяча с точек.	Спортзал	текущий
20				Индивидуальная	1	1.Командные действия игроков в нападении. 2.Основы техники и тактики игры.	Спорт зал	текущий
21				Индивидуальная	1	1. Зонная защита (2:3:3:2) 2.Учебная игра	Спортзал	текущий
22				групповая	1	1.Индивидуальная работа с мячом. Техника штрафных бросков. 2. Учебная игра	Спортзал	текущий
23				групповая	1	1.Техника передач мяча на месте и в движении. Взаимодействие игроков в комбинации «тройка», «передал-вышел». 2.Основы техники и тактики игры.	Спортзал »	текущий

24				круговая	1	1. Прием нормативов подготовке. 2. Учебная игра	Спортзал	текущий
25				Индивидуальная	1	1. Техническая и тактическая подготовка баскетболиста. Действия игроков в нападении (3х2) 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий
26				тестирование	1	1. Вырывание и выбивание мяча. Заслоны. 2. Командные действия в нападении.	Спортзал	зачет
27				групповая	1	1. Персональная защита. Зонная защита (3:2); (2:3). 2. Основы техники и тактики игры	Спортзал »	текущий
28				групповая	1	1. Техника ведения мяча, передачи, броски мяча в кольцо на месте и в движении. Позиционное нападение.	Спортзал	текущий
29				групповая	1	1. Правила судейства соревнований по баскетболу 2. Техника передач мяча, быстрый прорыв после завершения атаки соперником. Учебная игра	Спортзал	текущий
30				круговая	1	1. Действия игроков после броска мяча в кольцо. Подбор мяча, завершение атаки. 2. Учебная игра	Спортзал »	текущий

31				групповая	1	1. Командные действия игроков в нападении. Персональная защита.	Спортзал	текущий
32				групповая	1	1. Специальные упражнения баскетболистов. 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал »	текущий
33				Тестирование	1	1. Контрольное тестирование – СФП. 2. Учебная игра	Спортзал	зачет
34				круговая	1	1. Персональная защита игрока не владеющего мячом. Тактика нападения. 2. Основы техники и тактики игры.	Спортзал	текущий

3.3. Организационно-педагогические условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Материально-техническое обеспечение занятий

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.
3. Гантели различной массы – 8-10 шт.
4. Гимнастическая стенка – 5 пролетов
5. Гимнастические скамейки – 6-8 шт.
6. Гимнастические маты – 4-5 шт.
7. Скакалки -20 шт.
8. Мячи набивные различной массы – 12 шт.
9. Стойки для обводки – 15 шт.
10. Мячи баскетбольные – 20 шт.
11. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
12. Свисток – 2 шт.
13. Спортивная форма – 2 комплекта

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Методическое обеспечение

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические **методы**:
Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов);
- Практические методы;
- Методы строго регламентированного упражнения (позволяет осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе).
- Мотивационные (убеждение, поощрение);

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно - тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом
- Контрольный срез.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных **педагогических технологий**: технологии личностно- ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, технология уровневой дифференциации., игровые технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий. Основной формой организации образовательного процесса является учебное и практическое занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- На теоретических занятиях сообщаются основные сведения о баскетболе, основные правила по технике безопасности во время занятий, а также о выполнении домашних заданий.
- На практических занятиях учащиеся приобретают двигательные умения и навыки по баскетболу.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при выполнении физических упражнений, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий,

Методические материалы:

Правила баскетбола.

Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Инструкции по охране труда.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список использованной литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

4.2. Список литературы, рекомендованной обучающимся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.