

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера»
городского округа город Уфа РБ


РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

№ 1 от «30» 08 2018г.



УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» 08 2018г.
Председатель Педагогического совета,
директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера»
Городского округа г. Уфа РБ

 И.А. Байбурина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Узелкова Наталия Ивановна,
педагог дополнительного образования

Уфа, 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень Программы – базовый. Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт включает их во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии занимают подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как фактора формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Актуальность Программы для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что, с одной стороны, баскетбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. С другой стороны, в командной игре у учащихся формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Цель и задачи Программы

Цель: расширение арсенала двигательных умений и навыков учащихся на основе их интересов и склонностей; формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у учащихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Отличительная особенность данной программы

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Поэтому к спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно

изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность учащихся. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча происходит действие обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа (1 ч.=45 м.) согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория учащихся 10-14 лет.

Планируемые результаты реализации программы:

По окончании учащиеся
будут знать:

1. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
3. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
4. историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

будут уметь:

1. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях

- соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
2. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
 3. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 4. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
 5. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
 6. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- Презентацией итогов реализации настоящей дополнительной программы являются результаты на соревнованиях на уровне района и города, а так же между командами внутри объединения.

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила по технике безопасности на занятиях баскетболом и спортивными играми.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
2.	Общая физическая подготовка, развитие скоростно-силовых качеств.	2		2	контрольные упражнения.
3.	Упражнения на технику ведения правой и левой рукой.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.

4.	Передачи мяча правой и левой рукой на одном уровне с места.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
5.	Совершенствование стоек защитника, передвижение в стойке.	2		2	контрольные упражнения.
6.	Перемещение в защитной стойке заданным способом, остановка произвольным способом в заданных точках.	2		2	контрольные упражнения.
7.	Обучение перехвату мяча при его ведении в специально созданных условиях.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
8.	Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
9.	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под своим щитом.	2		2	контрольные упражнения.
10.	Техника овладения мячом в борьбе за отскок под щитом противника.	2		2	контрольные упражнения.
11.	Общая физическая подготовка,	2		2	контрольные упражнения.

	совершенствование техники ведения мяча.				
12.	Специальная физическая подготовка, обучение индивидуальным тактическим действиям.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
13.	Обучение выходу для получения мяча.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
14.	Передачи мяча в движении в тройках и парах.	2		2	контрольные упражнения.
15.	Организация и совершенствование атаки отрывом.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
16.	Учебная двусторонняя игра по заданию.	2		2	освоение приемов.
17.	Организация позиционного нападения через центрального.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
18.	Индивидуальные тактические действия игрока без мяча.	2		2	контрольные упражнения.
19.	Преодоление сопротивления защитника с использованием слабых	2		2	контрольные упражнения.

	зон в его стойке.				
20.	Обучение индивидуальным тактическим действиям с использованием ловли и передачи мяча.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
21.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	2		2	контрольные упражнения.
22.	Обводка соперника с изменением направления ведения мяча.	2		2	контрольные упражнения.
23.	Ловля мяча одной рукой в движении и передача мяча двумя руками в прыжке.	2		2	контрольные упражнения.
24.	Специальная физическая подготовка, двусторонняя игра.	2		2	контрольные упражнения, освоение приемов
25.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча за спиной.	2		2	контрольные упражнения.
26.	Упражнения на организацию быстрого перевода мяча в передовую зону через	2		2	контрольные упражнения.

	край.				
27.	Упражнения для обучению перехвату в специально созданных условиях.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
28.	Комбинации из освоенных элементов техники.	2		2	контрольные упражнения.
29.	Упражнения из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	2		2	контрольные упражнения.
30.	Позиционное нападение без изменений позиций игроков.	2		2	контрольные упражнения.
31.	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	2		2	контрольные упражнения.
32.	Нападение быстрым прорывом в упрощённых условиях.	2		2	контрольные упражнения.
33.	Нападение быстрым прорывом в усложнённых условиях.	2		2	контрольные упражнения.
34.	Взаимодействие игроков(отдай мяч и выйди).	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.

35.	Взаимодействие игроков атаки(малая восьмёрка).	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
36.	Общая физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения.
37.	Взаимодействие игроков (отдай мяч и выйди) в усложнённых условиях.	2		2	контрольные упражнения.
38.	Игра по правилам стритбола без ведения.	2	1	1	опрос, освоение приемов
39.	Совершенствование атаки через правый фланг.	2		2	контрольные упражнения.
40.	Совершенствование атаки проходом через левый край.	2		2	контрольные упражнения.
41.	Учебная двусторонняя игра.	2		2	освоение приемов
42.	Взаимодействие двух игроков нападения через заслон.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
43.	Совершенствование техники постановки заслона.	2		2	контрольные упражнения.
44.	Общеразвивающие упражнения на развитие	2		2	контрольные упражнения.

	скорости.				
45.	Совершенствование техники бросков из под кольца.	2		2	контрольные упражнения.
46.	Техника скрытых передач.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
47.	Совершенствование техники бросков со средней дистанции.	2		2	контрольные упражнения.
48.	Упражнения на технику ведения мяча.	2		2	контрольные упражнения.
49.	Бросок в кольцо одной в движении и добивание мяча.	2		2	контрольные упражнения.
50.	Тактика свободного нападения.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
51.	Взаимодействие игроков защиты для противодействия заслону.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
52.	Позиционное нападение.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
53.	Персональная опека игроков.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
54.	Специальная физическая подготовка.	2		2	контрольные упражнения.

55.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча двумя от груди.	2		2	контрольные упражнения.
56.	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.	2		2	контрольные упражнения.
57.	Совершенствование броска двумя руками сверху.	2		2	контрольные упражнения.
58.	Броски одной и двумя руками в движении.	2		2	контрольные упражнения.
59.	Совершенствование вырывания и выбивания мяча.	2		2	контрольные упражнения.
60.	Взаимодействие трёх игроков(тройка).	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
61.	Взаимодействие игроков в нападении и защите через заслон.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
62.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2*2, 3*3.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
63.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4*4,5*5.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
64.	Специальная физическая	2		2	контрольные

	подготовка.				упражнения.
65.	Эстафеты с использованием элементов баскетбола.	2		2	контрольные упражнения.
66.	Техника трёх очковых бросков.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
67.	Совершенствование техники трёх очковых бросков.	2		2	контрольные упражнения.
68.	Комбинации из освоенных ранее элементов.	2		2	контрольные упражнения.
69.	Подбор под своим щитом и организация атаки.	2		2	контрольные упражнения.
70.	Подбор под чужим щитом и добивание.	2		2	контрольные упражнения.
71.	Совершенствование техники штрафного броска.	2		2	контрольные упражнения.
72.	Учебная двусторонняя игра.	2		2	освоение приемов
	ИТОГО	144	25	119	

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

2.Содержание

Основы знаний о физкультурной деятельности (1 час)

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Физическая подготовка (18 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол) (125 часов)

Представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

1. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
2. Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
3. Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
4. Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

3.Формы контроля и оценочные материалы

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается

его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан». Вступил в силу: 1 сентября 2013 г., 1 января 2014 г. Принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр Детского (юношеского) технического творчества «Сфера»» Городского Округа город Уфа Республики Башкортостан.

Список литературы для педагога:

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшекласника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 1972.

4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М.,1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
- 10.Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
- 11.Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
- 12.Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
- 14.Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
17. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
- 20.Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
- 22.Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под.ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
- 29.Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М.,ФиС, 1981.

Список литературы для учащихся

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.

5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.
Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 2010, 2012
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.