

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ОЛЬХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Зензеватская средняя школа»
Ольховского муниципального района Волгоградской области
(МКОУ «Зензеватская СШ»)

403672, Волгоградская область, Ольховский район, с.Зензеватка, ул. Октябрьская, д.1, тел/факс 8(844) 56-5-81-60.

элект. адрес zsh07@yandex.ru

ОГРН 1023404969686, ИНН 3422006341 КПП 342201001

СОГЛАСОВАНО

Методист



С.В. Алейникова

Протокол № 6

от "30" июля 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

И.О. директора школы

Д.О. Ширина

Приказ № 173-од

от "01" августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной
направленности

«Баскетбол»

возраст учащихся: 12-15 лет

срок реализации программы: 1 год

Зензеватка, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главная задача занятий по баскетболу заключается в подготовке физически крепких, гармонически развитых физически и духовно занимающихся ребят. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных баскетболистов.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2011 года № 329 – ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а так же дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом второго поколения и с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Основными показателями работы спортивных групп по баскетболу являются – выполнение требований программы по уровню подготовленности физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Основными формами занятий по баскетболу являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия.

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-х - 8-х классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю. Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год. Теоретические занятия проводятся отдельно так и в форме 15 минутных бесед в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Формы проведения занятий:

практические занятия;
эстафеты;
подвижные игры;
обучающие и двусторонние игры;

Ожидаемый результат.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать игру в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования

интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
-воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5 класс

Теоретическая подготовка.

1. Здоровый образ жизни.
2. Формирование правильной осанки.
3. Основы самоконтроля занимающихся.
4. Воспитание двигательных способностей.
5. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
6. История развития баскетбола.
7. Воспитание навыков самостоятельных занятий.
8. Профилактика утомления. Средства восстановления.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка – строевые упражнения; гимнастические упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения без предметов, с предметами; в парах; с набивными мячами, сопротивлением.

Специальная физическая подготовка.

Упражнение для развития быстроты: рывки с места на различных длинотрассах, из различных исходных положений, с мячом и без мяча; прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, тройной прыжок; метание малого мяча в щит на дальность отскока, многоборья спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: одиночные и серийные прыжки вверх, выпрыгивания без отягощений и с отягощениями, прыжки со скакалкой, с преодолением препятствий, упражнения с отягощениями, с набивными мячами; подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости: беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения в различном режиме интенсивности; игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра.

Упражнения для воспитания специфической координации: ловля и передача мяча из различных исходных положений, на быстроту, точность и правильность; комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием; броски в кольцо; подвижные игры, эстафеты.

Техническая подготовка

а) Техника передвижения – стойка баскетболиста; передвижение приставными шагами; бег с изменением скорости и направлений; бег, прыжки с остановками, поворотами;

б) Техника владения мячом – ловля, передача, ведение мяча с различной высотой отскока, с обводкой препятствий; бросок мяча с места, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, от груди с отскоком, от щита, под углом к щиту; штрафные броски – соревнования в точности; сочетание приемов – передача, ведение, бросок; броски с точек; обманные движения – «финты»; финт на проход – проход, на бросок – передача, на рывок – рывок;

в) Техника защиты – стойка защитника, сочетание способов передвижений защитника с остановками, впрыгивание и выбивание мяча, захват мяча – вырывание, перехват мяча при передаче.

Тактическая подготовка

а) тактика нападения:

- действия без мяча – выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения, применение сочетаний изученных способов передвижений с целью освобождения от опеки защитника, выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом;
- действия с мячом – применение изученных способов ловли, передачи мяча в зависимости от направления и силы полета мяча, определение игровой ситуации, выбор способа выполнения броска мяча в корзину в зависимости от места расположения игрока по отношению к кольцу и от способа перемещения, применение сочетаний изученных приемов техники в игровых ситуациях;
- командные действия – организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи», «треугольник», «тройка», эшелонный быстрый прорыв и др.

б) тактика защиты:

- индивидуальные действия: выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча, применение изученных способов передвижения и их сочетаний в зависимости от направления и скорости перемещения нападающего, противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действия защитника против 1,2,3-ех нападающих;
- групповые и командные действия: взаимодействие двух-трех защитников (подстраховка), умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите; личная система защиты на своей половине поля.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов с более подготовленными;
- участие в контрольных играх, игры с госидиканом, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 6 класс

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. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
7. Правила судейства соревнований по баскетболу.
8. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Морально-волевая (психологическая) подготовка

Эффективность этой подготовки достигается посредством применения обширных средств и методов:

- беседы по теоретической подготовке;
- личный пример учителя, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа;
- обсуждение всех вопросов в команде;
- проведение совместных занятий менее подготовленных баскетболистов более подготовленными;

- участие в контрольных играх, игры с гофрированным картоном, в соревнованиях с использованием установок на игру, разбор проведенных игр;
- соревновательный метод в процессе всех видов подготовки.

Результаты изучения предмета (баскетбола)

Внеклассные занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- Умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;

- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
 - Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	УУД
1	Что такое олимпийский час. Правила поведения на занятии.	1	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.
2	История олимпизма. Упражнения для формирования осанки	1	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.
3	Разучить комплексные упражнения. Учить передаче и ловле мяча.	1	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения
4	Обучение ловле и передаче мяча.	1	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения
5	Обучение технике перемещения в защитной стойке.	1	уметь рассказать и показать технику выполнения
6	Обучение технике передачи и ловли мяча.	1	Коммуникативные определение цели и функций участников, способов взаимодействия планирование общих способов работы
7	Обучение технике ведения мяча. Методика закаливания.	1	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	УУД
8	Обучение технике перемещения с мячом в различных стойках.	1	Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и излагать его Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную Цель уметь сохранять заданную цель
9	Обучение технике передачи мяча после ведения.	1	Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач
10	История развития олимпийских игр	1	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу установить рабочие отношения Р
11-12	Бросок двумя руками от головы с места	2	Коммуникативные: Представлять конкретное содержание и излагать его Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную Цель уметь сохранять заданную цель Познавательные рассказать правила игры
13-14	Техническая и тактическая подготовка	2	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по баскетболу.

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	УУД
15-16	Игра в мини-баскетбол	2	Коммуникативные - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; - обеспечивать бесконфликтную совместную работу в группе; - переводить конфликтную ситуацию в логический план и разрешать ее как задачу через анализ ее условий. Регулятивные: - содержательная наполненность и конкретность целей; - определенность временного интервала достижения целей; - проявление активности в достижении поставленных целей. способность личности к полноценному решению задач
17	Остановка прыжком	1	Коммуникативные готовность адекватно реагировать на нужды других; в частности, оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности Регулятивные: Развитие степени уверенности в своей возможности осуществить определенную деятельность
18-19	Нападение быстрым прорывом	2	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Формировать представление о своих возможностях достижения цели определенной сложности Познавательные Уметь рассказать и показать технику быстрого прорыва

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	УУД
20-21	Техника защиты	2	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты
22	Техническая и тактическая подготовка	1	Коммуникативные Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы определение цели и функций участников, способов взаимодействия планирование общих способов работы Регулятивные: Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого, контролировать свою деятельность по результатам Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения
23-24	Нападение быстрым прорывом	2	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Формировать представление о своих возможностях достижения цели определенной сложности Познавательные Уметь рассказать и показать технику быстрого прорыва
25-26	Техника защиты	2	Коммуникативные Формировать способность брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство) Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель Формировать умение контролировать свою деятельность по результату Познавательные Уметь выполнять разминку и упражнения Техники защиты

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	УУД
27	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча
28-29	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	2	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча
30	Перехват мяча	1	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча
31	Нападение быстрым прорывом	1	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча
32-33	Штрафной бросок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Коммуникативные Сохранять доброжелательное отношение друг к другу Устанавливать рабочие отношения Регулятивные: Формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников Познавательные Уметь выполнять броски и ведение мяча

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	УУД
34	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	Коммуникативные Представлять конкретное содержание и излагать его Регулятивные: Самостоятельно выделять и формулировать познавательную Цель уметь сохранять заданную цель Познавательные рассказать правила игры стритбол:

Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный государственный образовательный стандарт.
2. Программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», допущено Министерством образования и науки РФ, В. И. Лях, Москва: Просвещение, 2010 г.
3. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен, Том Финнеган — М: АСТ: Астрель, 2007.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н. Сортэл — М: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2002.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com