

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МКОУ ДОД Угловская ДЮСШ
Протокол № 3 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МКОУ ДОД
Угловская ДЮСШ
Приказ № 15 от 01.09.2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
БАСКЕТБОЛ**

с.Угловское

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
- Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении Типового плана - проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР) от 28 июня 2001г. № 390;
- С учётом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (авторы-составители: Ю.М.Портнов- академик РАО, д-р пед.наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин – заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд.пед. наук; А.Б.Саблин – канд.пед.наук). – М: Советский спорт, 2012.-100с.
- С учётом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одарённости посредством выбранного ими вида спорта. Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самоконтроля ребёнка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении. Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации. Сохранение и культивирование условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка посредством клубной деятельности по интересам.

Программа рассчитана на детей в возрасте 14-16 лет. Зачисление в учебно-тренировочную группу осуществляется на основании: прохождения начальной подготовки, сдачи контрольно-переводных нормативов, выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

Цели этапа и года обучения:

Цели:

- Гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности учащихся, воспитание из них достойных представителей своего народа и патриотов родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни человека.
- Реализация учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочной группе четвёртого года обучения.

Задачи:

- Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Совершенствование специальной физической подготовленности.
- Владение всеми приёмами техники на уровне умений и навыков.
- Владение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Индивидуализация подготовки.
- Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
- Владение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

В учебно-тренировочных группах задачи работы подчинены многолетней подготовке спортивных резервов в баскетболе, спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил. Конкретное содержание задач вытекает из основного принципа работы в учебно-тренировочных группах - универсальности подготовки с элементами игровой специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения особенностей каждого спортсмена.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
- Учебно-тренировочные сборы,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе:

На 4 году обучения в учебно-тренировочных группах подготовленность учащихся достигает достаточно высокого уровня. Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объёмов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (21% времени), тактической (18 % времени) и интегральной (17% времени) подготовке. Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны, тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве, а с другой стороны, высокий уровень овладения приёмами техники и тактическими действиями создаёт благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях. На общую физическую подготовку отводится 8%, на специальную – 18% учебного времени.

Сроки реализации программы: 1 год.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Теория

Должны знать:

1. О строении и функциях организма, о влиянии гигиены, закаливания и физической нагрузки на организм занимающихся;
2. О спортивном травматизме и первой помощи при травмах;
3. Основные приёмы самоконтроля;
4. Правила баскетбола, (организация игры, умение вести протокол);
5. Правила самостоятельного выполнения скоростных и скоростно-силовых упражнений;
6. Правило поведения на занятиях самостоятельно и с группой учащихся.

Техника

Уметь выполнять:

1. Вырывание, выбивание, перехват мяча
2. Повороты в движении;
3. Ловля мяча с низкого старта;
4. Ловля мяча одной рукой сверху, снизу;
5. Дальние броски, броски с избранных позиций, броски в проходе с обманными движениями в прорыве;
6. Ведение с разворотом и атакой:
7. Подбор мяча не попавшего в корзину, (борьба);
8. Комбинации из основных элементов техники.

Тактика

Уметь выполнять:

1. Нападение быстрым прорывом (3:2);
2. Взаимодействие двух игроков нападения через заслон;
3. Взаимодействие двух защитников для противодействия заслону;
4. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2,3:3) на одну корзину.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	МБОУ ДОД ДЮСШ
2	Спортивная экипировка	Спортивная форма для тренировок, спортивная форма для выступления на официальных соревнованиях, костюмы, спортивная обувь.

3	Спортивный инвентарь	, секундомер, мячи баскетбольные, стойки баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи набивные, утяжелители для рук, ног,
4	Оборудование	Кольца баскетбольные, табло для ведения счёта

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1. 1.	Общая физическая подготовка	119
1. 2.	Специальная физическая подготовка	112
1. 3.	Технико-тактическая подготовка	231
1. 4.	Участие в соревнованиях	62
1. 5.	Игровая	100
	Всего часов	624

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

месяц	Вид деятельности					
	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	Игровая	Всего часов
сентябрь	10	9	20	5	8	52
октябрь	10	9	20	5	8	52
ноябрь	9	10	19	6	8	52
декабрь	10	9	19	6	8	52
январь	9	10	20	5	9	53
февраль	11	9	19	5	9	53
март	9	10	19	5	9	52
апрель	10	9	19	5	9	52
май	10	9	19	5	8	51
июнь	12	9	19	5	8	53
июль	10	9	19	5	8	52
Август	9	10	19	5	8	52
Всего часов	119	112	231	62	100	624

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Общая физическая	упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
2	Специальная физическая	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, развития качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости.
3	Технико-тактическая	<p>Техника: Броски в корзину 2р без отскока от щита. Броски в корзину 2р со средней дистанции, с ближней дистанции. Броски в корзину 1р сверху, Броски в корзину 1р (добивание). Броски в корзину 1р в движении, в прыжке. Броски в корзину 1р дальние, средние, ближние. Броски в корзину 1р прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.</p> <p>Тактика нападения: Наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, без центрального. Игра в численном большинстве, игра в меньшинстве.</p> <p>Тактика защиты: Система личной защиты, зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга, система зонного прессинга. Игра в большинстве, игра в меньшинстве.</p>
4	Интегральная подготовка	<p>Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной учебный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Календарные игры. Психологическая подготовка к соревнованиям: - в ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующая уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять вовремя выступления действия и движения, необходимые для победы. Участие в Первенствах Алтайского края; городских и краевых турнирах. Просмотр и разбор игровых моментов.</p>

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Нормативные требования по технической подготовке

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической (Общей, специальной) и технической подготовки, выполнение спортивных разрядов по баскетболу.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- 1.Передвижение
- 2.Скоростное ведение
- 3.Передачи мяча
- 4.Дистанционные броски
- 5.Штрафные броски

ТАБЛИЦА

Контрольных нормативов по специальной технической подготовке

группы	Передвижение В защитной стойке(с)		Скоростное ведение (с ,попадания)		Передачи мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Т-1	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70

1. *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки

старт

финиш

2. *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриб-лер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой ру-

кой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания:

1) для **ТГ**

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

старт

финиш

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

1) для **ТГ**

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для ТГ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.Прыжок в длину с места

2.Высота прыжка

3.Бег 20м

4.Бег 40с.

5.Бег 600м

1.Прыжок в длину с места:-

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки на одной со стартовой чертой. Выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние.

2.Прыжок с доставанием.

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается д щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из 3х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 600м

ТАБЛИЦА

Контрольных нормативов по специальной физической подготовке

группа	Бег 20м		Бег 40с		Прыжок в длину с места		Бег 600м	
	Маль- чики	Девоч- ки	Маль- чики	девочки	мальчики	девочки	Маль- чики	Девоч- чки
Т-1	3,5	3,6	8п+10м	7п+10м	215см	207см	1,32,0	1,37,0

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МКОУ ДОД Угловская ДЮСШ
Протокол № 3 от 30.08.2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МКОУ ДОД
Угловская ДЮСШ
Приказ № 15 от 01.09.2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
БАСКЕТБОЛ (4 год обучения)**

с.Угловское

2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании» от 29.12.2012г. № 273 ФЗ;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 257-ФЗ;
- Приказ Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму « Об утверждении Типового плана - проекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР) от 28 июня 2001г. № 390;
- С учётом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. (авторы-составители: Ю.М.Портнов- академик РАО, д-р пед.наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин – заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд.пед. наук; А.Б.Саблин – канд.пед.наук). – М: Советский спорт, 2012.-100с.
- С учётом законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства РФ, нормативных актов, регламентирующих работу спортивных школ.

Программа рассчитана на детей в возрасте 17-18 лет.

Цели этапа и года обучения:

Цели:

1. Укрепление здоровья;
2. Воспитание личностных качеств;
3. Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков;
4. Знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних учебно-тренировочных занятий;
5. Привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
6. Приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

В учебно-тренировочных группах задачи работы подчинены многолетней подготовке спортивных резервов в баскетболе, спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных сил.

Конкретное содержание задач вытекает из основного принципа работы в учебно-тренировочных группах -

- универсальности подготовки с элементами игровой специализации по игровым функциям, что требует индивидуального подхода и углубленного изучения особенностей каждого спортсмена.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия,
- Тренировки по индивидуальным планам,
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
- Учебно-тренировочные сборы,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,

- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе:

- Участие в ответственных соревнованиях требует высокого уровня проявления двигательного потенциала и технико-тактического арсенала в сложных условиях игровой – соревновательной деятельности. В этой связи при распределении объёмов компонентов тренировки основное внимание сосредотачивается на технической (21% времени), тактической(18 % времени) и интегральной (17%времени)подготовке. Внимание к интегральной подготовке вызвано, с одной стороны , тем, что игра предъявляет повышенные требования к реализации всех сторон подготовки в их единстве , а с другой стороны , высокий уровень овладения приёмами техники и тактическими действиями создаёт благоприятные предпосылки для успешного их совершенствования в сложных игровых условиях. На общую физическую подготовку отводится 8%, на специальную – 18% учебного времени.

Сроки реализации программы: 1 год.

- 30 недель занятий в условиях спортивной школы
- Количество занятий – 6 часов в неделю.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Теория

Должны знать:

- 1.О строении и функциях организма , о влиянии гигиены, закаливания и физической нагрузки на организм занимающихся;
- 2.О спортивном травматизме и первой помощи при травмах;
3. Основные приёмы самоконтроля;
- 4.Правила баскетбола, (организация игры, умение вести протокол);
- 5.Правила самостоятельного выполнения скоростных и скоростно-силовых упражнений;
- 6.Правило поведения на занятиях самостоятельно и с группой учащихся.

Техника

Уметь выполнять:

1. Вырывание, выбивание, перехват мяча
2. Повороты в движении;
3. Ловля мяча с низкого старта;
4. Ловля мяча одной рукой сверху, снизу;
5. Дальние броски, броски с избранных позиций, броски в проходе с обманными движениями в прорыве;
6. Ведение с разворотом и атакой;
7. Подбор мяча не попавшего в корзину,(борьба);
8. Комбинации из основных элементов техники.

Тактика

Уметь выполнять:

1. Нападение быстрым прорывом (3:2);
2. Взаимодействие двух игроков нападения через заслон;
3. Взаимодействие двух защитников для противодействия заслону;

4. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2,3:3) на одну корзину.

Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Материально-техническая база	Наличие
1	Игровой зал	МБУ ДО " ДЮСШ№2"
2	Спортивная экипировка	Спортивная форма для тренировок, спортивная форма для выступления на официальных соревнованиях, костюмы, спортивная обувь.
3	Спортивный инвентарь	Секундомер, мячи баскетбольные, стойки баскетбольные, скакалки, гантели, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, мячи набивные, утяжелители для рук, ног,
4	Оборудование	Кольца баскетбольные, табло для ведения счёта

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы СО

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
1. 1.	Общая физическая подготовка	64
1. 2.	Специальная физическая подготовка	27
1. 3.	Технико-тактическая подготовка	55
1. 4.	Участие в соревнованиях	7
1. 5.	Игровая	30
	Всего часов	183

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

месяц	Вид деятельности					
	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Участие в соревнованиях	Игровая	Всего часов
октябрь	8	2	3		3	16
ноябрь	8	4	8	2	3	25
декабрь	8	4	8	1	4	25
январь	8	4	9	1	4	26
февраль	8	4	9	1	4	26
март	8	4	9	1	4	26
апрель	8	3	9	1	4	25
май	8	2			4	14
Всего часов	64	27	55	7	30	183

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

№ п/п	Вид подготовки	Содержание
1	Общая физическая	упражнения для развития скоростно-силовых качеств, общей выносливости.
2	Специальная физическая	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, развития качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальной выносливости.
3	Технико-тактическая	<p>Техника: Броски в корзину 2р без отскока от щита. Броски в корзину 2р со средней дистанции, с ближней дистанции. Броски в корзину 1р сверху, Броски в корзину 1р (добивание). Броски в корзину 1р в движении, в прыжке. Броски в корзину 1р дальние, средние, ближние. Броски в корзину 1р прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.</p> <p>Тактика нападения: Наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, без центрального. Игра в численном большинстве, игра в меньшинстве.</p> <p>Тактика защиты: Система личной защиты, зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга, система зонного прессинга. Игра в большинстве, игра в меньшинстве.</p>
4	Интегральная подготовка	Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной учебный материал по технической и тактической подготовке. Контрольные игры. Календарные игры. Психологическая подготовка к

	<p>соревнованиям: - в ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующая уверенность в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять вовремя выступления действия и движения, необходимые для победы. Участие в Первенствах Алтайского края; городских и краевых турнирах. .Просмотр и разбор игровых моментов.</p>
--	--

ЛИТЕРАТУРА

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(СДЮШОР), Ю.М.Портнов и др.М.Советский спорт,2004,100с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М.Портнова. – М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М: ФиС,2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 1984.

Литература для обучающихся:

- 1 .Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>