

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕ-
ЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №25

Принята на заседании
педагогического сове-
та от 30 августа 2024
года Протокол №1



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU СОШ№25
А.В. Мусейлян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Настольный теннис»
(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год (204 час.)
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

г. Армавир, 2024 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа предназначена для изучения дисциплины «Настольный теннис» с учащимися групп начальной подготовки первого года обучения МАОУ-СОШ № 25

Основной целью программы является организация и планирование изучения содержания учебной дисциплины для учащихся данного этапа спортивной подготовки.

Задачами программы являются:

- определение содержания изучаемого курса;
- определение объема учебного материала для учащихся этапа начальной подготовки первого года обучения;
- определение основных блоков программного материала;
- порядок изучения учебной дисциплины.

На протяжении всего периода обучения учащиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. На этапе начальной подготовки выделяются следующие:

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Основная идея программы – реализация учебно-тренировочного процесса в течение первого года обучения начального этапа спортивной подготовки, являющегося начальным звеном в системе этапов многолетней подготовки спортсменов, конечной целью которой является решение образовательных задач МАОУ СОШ № 25: обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся в соответствии с требованиями программ по видам спорта; формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, развитие детского и юношеского спорта; обеспечение необходимых условий для личностного развития учащихся, укрепление их здоровья и профессионального самоопределения.

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

Основными принципами отбора учебного материала являются принципы системности, последовательности, взаимосвязи техники и тактики; преемственности.

Планирование учебного материала осуществляется в соответствии с нормативными требованиями для учащихся 1 года этапа начальной подготовки.

Режим учебных занятий- 6 учебных часов в неделю: 3 раза по 2 часа.

Количество учебных часов в соответствии с учебной программой – 204 часа.

Основные формы занятий: групповые теоретические и учебно-тренировочные; работа по индивидуальным планам; педагогическое тестирование.

Контроль освоения учебного материала осуществляется в форме устного опроса и беседы по теоретическому разделу программы и сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке согласно программным требованиям. Участие в спортивных соревнованиях и показанные учащимися спортивные результаты также являются формой контроля и оценки качества полученных знаний и умений.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Состояние ФК и спорта в России;
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Состояние и развитие настольного тенниса в России.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами теннисиста.
- Проводить разминку баскетболиста.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Развить коммуникабельность, умение работать в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Итоговый результат

- успешная сдача программных переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, теоретическому разделу и перевод на следующий курс обучения начального этапа спортивной подготовки.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№№ п/п	Наименование разделов и тем		Занятия в МАОУ СОШ 25 течение учебного года			Инди- вид. ра- бота (в пери- од кани- кул)
			всего	тео- рия	Уч.-тре- нир. занятия	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Теоретическая подготовка		10	10		
1.1	Физическая культура и спорт в России		2	2		
1.2	Состояние и развитие настольного тенниса в России		2	2		
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом		2	2		
1.4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		2	2		

1.5.	Профилактика заболеваний и травматизма в спорте		2	2		
2.	Учебно-тренировочные занятия		194			
2.1.	Общая физическая подготовка		58			
2.2.	Специальная физическая подготовка		34			
2.3.	Технико-тактическая подготовка		43			
2.4.	Техническая подготовка		32			
2.5.	Тактическая подготовка		19			
2.6.	Контрольные нормативы		8			
	Всего:		204	10		

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Теоретическая подготовка – 10 часов

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по настольному теннису.

Состояние и развитие настольного тенниса в России. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Ви-

ды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях настольным теннисом.

Практические занятия- 194 часа

Общая физическая подготовка – 58 часов

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.

Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка - 34 часа

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на

точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Технико-тактическое мастерство – 102 часа

Техническая подготовка – 43 часа

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Тактика нападения – 32 часов

Выход на получение мяча. Выход для отвлечения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи».

Тактика защиты – 19 часов

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.
Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.

Контрольные испытания – 8 часов

Контрольные испытания проводятся дважды в год согласно приказу директора два раза в год: 1-30 октября и 1-20 мая.

Общая физическая подготовка

- | | |
|----------------------------|---------------|
| 1. Прыжок в длину с места. | 4. Бег 40 м. |
| 2. Высота прыжка. | 5. Бег 300 м. |
| 3. Бег 20 м. | |

Техническая подготовка

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

Методическое обеспечение программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма проявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа.	Специальная литература, справочные материалы, карточки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Устный зачет по темам
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, двухсторонняя игра, круговая тренировка, мини-соревнования	Таблицы, схемы, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, протоколы, комплекс упражнений различной сложности.
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, упражнения в парах, круговая тренировка, мини-игры, наглядный показ педагогом.	Схемы, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, упражнения в парах, подводящие и подвижные игры, круговая тренировка, учебно-тренировочная игра, наглядный показ педагогом.	Мячи на каждого обучающегося, стойки для обводки, секундомер.	Тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования

5	Тактическая нападения	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, учебно- тренировочная игра, товарищеская встреча.	Схемы расстановок игроков, мячи на каждого обучающе- гося, видеозаписи игр и сорев- нований	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Тактическая защиты	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Упражнения в парах, учебно- тренировочная игра, товарищеская встреча.	Схемы расстановок игроков, мячи на каждого обучающе- гося, видеозаписи игр и сорев- нований	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Дидактические материалы:

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

2. Методические рекомендации:

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

СПИСОК ОСНОВНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2008г.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
5. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
10. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
12. Программа учебной дисциплины «Баскетбол» МОУДОД ДЮСШ № 2.
13. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
14. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
15. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

СПИСОК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
(для учащихся)

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.
3. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.