

**ТАЙМЫРСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1 »**

«Рассмотрено»

Педагогическим советом № 1
«30» августа 2024г.

«Утверждаю»

Директор ТМК ОУ «ДСШ №1»

_____/Терникова М.В./

Приказ № 120

от «30» августа 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

8-11 классы

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся 14-17 лет

Автор-составитель:

Ягонский Вадим Витальевич,
педагог дополнительного
образования

г. Дудинка, 2024

Пояснительная записка.

Данный курс программы дополнительного образования тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 14-17 лет. Учащиеся проходят подготовку в соответствии с уровнями облученности, программа подразумевает подразделение всего курса на 3 ступени обучения: начальную (1 ступень), основную (2 ступень), среднюю (3 ступень). Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол). Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа. Актуальность программы 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. Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё

очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций. Образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно, по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. 3-ступенчатый период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Севера.

Режим занятий: 1 ступень обучения рассчитана на 2 года – 3 часа в неделю (68 часа за уч. год).

Цель и задачи обучения:

– профилактика и укрепление здоровья учащихся посредством обучения игре в баскетбол.

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу;
- подготовка к участию в городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности за коллектив;
- воспитать ответственное отношение к своему здоровью.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и

в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.
- В ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям, означает необходимость экопсихологического подхода, обращения к генетическим культуuroобразующим истокам личности.
- Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. Баскетбол – 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.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты

- сформированность понимания ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

- обучающие должны демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;

- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;

- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

Методическое обеспечение:

Специальная литература для бесед, по методике преподавания волейбола.

Для реализации программы применяются в комплексе различные формы работы: фронтальная, индивидуальная, работа в парах, парах переменного состава (на начальном этапе), в команде. Методы обучения: словесные, наглядные, демонстрационные, практические, игровые и др.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые теоретические занятия в (форме бесед педагога, врачей, начинающих и спортсменов со стажем);

- практические занятия - тренировки в соответствии с требованиями программы с каждой из созданных групп;

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями для спортсменов, работающих по персональному графику; спортивные соревнования;

- просмотр видеозаписей и методический разбор всех спортивных соревнований по баскетболу (от внутрисекционных до первенства России, Европы и мира).

Тематический план.

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов		
		1 степень обучения	2 степень обучения	3 степень обучения
1	Теоретическая подготовка	3	1	-
2	Техническая подготовка	20	20	20
2.1	Имитационные упражнения без мяча	5	5	5
2.2	Ловля и передача мяча	5	5	5
2.3	Ведение мяча	5	5	5
2.4	Бросок мяча	5	5	5
3	Тактическая подготовка	20	20	20
3.1	Действия игрока в защите	10	10	10
3.2	Действия игрока в нападение	10	10	10
4	Физическая подготовка	18	20	22
4.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	10	11
4.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	9	10	11
5	Участие в соревнованиях	5	5	5
6	Тестирование	2	2	1
Итого:		68	68	68
Общий итог		204		

Содержание программы по ступеням обучения:

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практика.

В разделе **“Теоретическая подготовка”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде

спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «**Общая и специальная физическая подготовка**» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделах «**Техническая и тактическая подготовка**» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Первая ступень обучения

1. Теоретическая подготовка:

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Правила игры в баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры. Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём. Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки. История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

2. Тактическая и техническая подготовка:

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения.

Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом. Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Вторая ступень обучения

1. Теоретическая подготовка:

Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе. Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки. Правила игры. Судейская терминология. Методика судейства.

2. Тактическая и техническая подготовка:

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, двумя руками одновременно, с изменением направления, без зрительного контроля, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча одной рукой от головы с

места и в движении после ведения, с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч).

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите:

защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча под кольцом.

Персональная и зонная защита. Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра

3. Общая и специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, Эстафеты. Круговая тренировка.

Третья ступень обучения

1. Теоретическая подготовка:

Самоконтроль с применением антропометрических измерений, измерений ЧСС и давления. Дневник самоконтроля. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений.

Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований.

2. Тактическая и техническая подготовка:

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок

мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг. Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра. Судейская практика, механика судейства игр для двух судей. Осуществление судейства соревнований школьного и районного уровня. Ведение протокола баскетбольных игр.

3. Общая и специальная физическая подготовка:

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега. Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, перепрыжки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений. Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Круговая тренировка.

Планируемые результаты:

1 степень подготовки:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3x10м.(сек.)	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	10
Прыжок в длину с места. (см.)	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине. (МАХ)	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища. (за 30 сек.)0	30	25	20	23	20	17
Прыжки через скамейку (за 1 мин.)	60	50	40	40	35	30
Кросс 1000м.(мин.)	5,15	5,30	6	5,50	6,30	7,10
Бросок набивного мяча, массой 1кг. (см.)	800	700	600	700	600	550

Вторая ступень обучения

По окончании второй ступени обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
5. Правила игры в баскетбол.

По окончании второй ступени обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
2. Обходить соперника с изменением направления.
3. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

4. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам
5. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
6. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
7. Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
8. Заполнять протокол игры.
9. Оказать первую помощь при легких травмах.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3x10м.(сек.)	7,9	8,5	9	8,5	9	9,5
Прыжок в длину с места. (см.)	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине. (МАХ)	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища. (за 30 сек.)0	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скамейку (за 1 мин.)	70	65	55	45	40	35
Кросс 1000м.(мин.)	5,10	5,25	5,45	5,25	5,40	6,15
Бросок набивного мяча, массой 1кг. (см.)	900	800	700	750	650	600

Третья ступень обучения

По окончании третьей ступени обучения воспитанники должны знать:

1. Тактику защиты и нападения в баскетболе.
2. Правила самостоятельного выполнения упражнений.
3. Персональные антропометрические показатели и функциональные

показатели ССС.

4. Механику судейства.

По окончании третьей ступени обучения воспитанники должны уметь:

1. Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.
2. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке и переключаться с одного вида защиты на другой.
3. Использовать смешанную систему защиты.
4. Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
5. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
6. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
7. В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”, прессинг.
8. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
9. Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества.
10. Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без.
11. Осуществлять судейство игр.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 3x10м.(сек.)	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3
Прыжок в длину с места.(см.)	207	195	180	188	176	165
Подтягивание на перекладине.(МАХ)	9	7	4	11	7	4
Поднимание туловища. (за 30 сек.)0	28	24	19	24	21	17

Прыжки через скамейку (за 1 мин.)	80	70	65	55	45	40
Кросс 1000м.(мин.)	5,05	5,20	5,40	5,15	5,30	6,10
Бросок набивного мяча, массой 1кг. (см.)	900	800	700	750	650	600

Способы отслеживания и оценивания результатов реализации программы внеурочной деятельности:

1. повседневное систематическое наблюдение за личными результатами;
2. участие в спортивных соревнованиях различного уровня (школьных, муниципальных, региональных, всероссийских);
3. участие в товарищеских встречах и районных и зональных соревнованиях;
4. проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности.

В результате реализации программы у обучающихся должны сформироваться личная ответственность перед коллективом, чувство коллективизма.

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. У обучающихся сформируется понятие здорового образа жизни, ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия с обучающимися проводятся на базе ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №1». Есть спортивный зал с оборудованной баскетбольной площадкой размером 18 х 9 метров. Имеются спортивные раздевалки, душевые кабинки и санузел. Имеются баскетбольные мячи №5, №6, №7; теннисные мячи; набивные мячи, скакалки, стойки, шведская стенка, турник. Материально-техническое обеспечение

Список литературы для педагогов:

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
5. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
6. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
8. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004 г.
9. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997 г.
10. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
12. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
- . Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
14. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
15. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара, 2002 г
16. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.