

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с.
АНДРИАНОВИЧИ

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
Протокол № 184 от 29.08.2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Программа адресована детям 14 - 17 лет,
Срок реализации программы 1 год (объем 144 часа)

Составитель:
Китенко А.С.

п.Ларьковка
2025 г

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) – имеет физкультурно-спортивную направленность, по содержанию является общекультурной, по форме организации – групповой, по времени реализации – годичной подготовки, уровень – базовый.

Программа «Баскетбол» предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность данной программы состоит 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.

Новизна программы «Баскетбол» 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 уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что в условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе до 12 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

У учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Иновационность программы состоит в тщательно отобранном теоретическом и практическом материале. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся.

Адресат программы: школьники 14-17 лет.

В данном возрастном периоде у детей закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок.

Особенности развития познавательных способностей подростка часто служат причиной трудностей в школьном обучении: неуспеваемость, неадекватное поведение. Успешность обучения во многом зависит от мотивации обучения, от того личностного смысла, которое имеет обучение для подростка. Основное условие всякого обучения – наличие стремления к приобретению знаний и измерению себя и обучающегося. Но в реальной школьной жизни приходится сталкиваться с ситуацией, когда подросток не имеет потребности в обучении и даже активно противодействует обучению.

Ситуация развития подростка (биологические, психические, личностно-характерологические особенности подростка) предполагает кризисы, конфликты, трудности адаптации к социальной среде. Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешнесоциальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Из вышесказанного следует, что подростковый период – время активного формирования личности, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувства взрослости, развитие самосознания.

Учет данных возрастно-половых особенностей в работе с детьми очень важен для правильной методики работы, так как организм ребенка развивается непрерывно, но неравномерно. Аналитические и функциональные изменения, происходящие в каждом возрасте, имеют свои особенности. Двигательные способности повышаются по мере развития центральной нервной системы. Важно учитывать в спортивной подготовке возрастные анатомо-физиологические, психологические, эмоциональные изменения растущего организма.

Объем программы: 144 учебных часа в год, 4 учебных часа в неделю.

Форма обучения и виды занятий. Основной формой обучения является очная форма обучения; командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы и методы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Режим занятий – 2 раза в неделю, по 2 академических часа, 10 мин. перерыв

Особенности организации образовательного процесса -образовательная программа «Баскетбол» составлена в соответствии с учебным планом программы по интересам сформированных в группы учащихся. Программа предназначена для детей 14-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего поселка, своей страны.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы.

Программа курса дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению “Баскетбол” предназначен для учащихся 14-17 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 4 часов в неделю, 144 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Образовательный процесс осуществляется на основе личностно-ориентированного подхода и основных дидактических принципов:

Принцип сознательности и активности. Формирование у обучающихся в процессе обучения умения применять на практике полученные знания.

Систематичность и последовательность Успешная реализация этого принципа во многом определяет эффективность усвоения школьниками изучаемого материала.

Доступность и посильность обучения. Изучаемый материал по содержанию и по объему, а задания по методам выполнения соответствует уровню подготовки учащихся, их возможностям, физическому развитию, т. е. посильен для них. Принцип доступности обучения требует постепенного перехода от формирования примитивных умений и навыков к более сложным, от простых – к

сложным сведениям, т.е. планомерного расширения и углубления круга знаний, умений и навыков у учащихся.

Наглядность в обучении. Активное использование разнообразных наглядных пособий (иллюстрации, методические пособия, просматривание видеоигр и т.д.). Понятие наглядности предполагает не только зрительное, но и слуховое восприятие.

Связь теории с практикой. Формирование у школьников на основе полученных знаний практических умений и навыков.

Принцип индивидуального подхода. Медлительным детям, а также детям с недостаточно развитой реакцией и психо-физиологической памятью необходимо объяснять и показывать дополнительно.

1.4. Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Знания о физической культуре.

Личностные, коммуникативные:

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во
- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Личностные, коммуникативные, регулятивные:

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать
- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; помочь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование.

Личностные:

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Предметные:

Научатся:

- правилам игры в баскетбол.
- тактическим приемам в баскетболе.

- выполнению основных технических приемов баскетболиста.
- проводить судейство матча.
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- основам знаний о здоровом образе жизни.
- стремлению к здоровому образу жизни.
- повышению общей и специальной выносливости.
- Получат возможность узнать историю развития вида спорта «баскетбол» в школе.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Мес яц	Чис ло	Врем я прове дения занят ия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	--------	--------	-----------------------------	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

МОДУЛЬ 1

1.				Введение новых знаний. Комбинированное. Практическая работа.	1	Развитие баскетбола в России	спортзал	Текущий контроль
2.				Комбинированное. Практическая работа.	1	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	спортзал	Текущий контроль
3.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Общая и специальная физическая подготовка	спортзал	Текущий контроль
4.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Единая спортивная классификация. ОФП	спортзал	Текущий контроль
5.				Комбинированное. Практическая работа.	3	Совершенствование техники передвижения при нападении.	спортзал	Текущий контроль
6.				Комбинированное. Практическая работа.	3	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	спортзал	Текущий контроль
7.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	спортзал	Текущий контроль
8.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
9.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	спортзал	Текущий контроль

10.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	спортзал	Текущий контроль
11.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	спортзал	Текущий контроль
12.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
13.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	спортзал	Текущий контроль
14.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	спортзал	Текущий контроль
15.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
16.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	спортзал	Текущий контроль
17.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	спортзал	Текущий контроль
18.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	спортзал	Текущий контроль
19.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	спортзал	Текущий контроль
20.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
21.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	спортзал	Текущий контроль

22.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	спортзал	Текущий контроль
23.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	спортзал	Текущий контроль
24.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	спортзал	Текущий контроль
25.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	спортзал	Текущий контроль
26.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
27.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	спортзал	Текущий контроль
28.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	спортзал	Текущий контроль
29.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Основы техники и тактики игры	спортзал	Текущий контроль

Итого по модулю 1: 60 часов

МОДУЛЬ 2

30.				Комбинированное. Практическая работа.	3	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
31.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
32.				Комбинированное. Практическая работа.	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль

33.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
34.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	спортзал	Текущий контроль
35.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	спортзал	Текущий контроль
36.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	спортзал	Текущий контроль
37.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
38.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	спортзал	Текущий контроль
39.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	спортзал	Текущий контроль
40.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	спортзал	Текущий контроль
41.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	спортзал	Текущий контроль
42.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Двусторонняя игра	спортзал	Текущий контроль
43.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Совершенствование техники ведения мяча.	спортзал	Текущий контроль

44.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	спортзал	Текущий контроль
45.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	спортзал	Текущий контроль
46.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Контрольные упражнения	спортзал	Текущий контроль
47.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	спортзал	Текущий контроль
48.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	спортзал	Текущий контроль
49.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	спортзал	Текущий контроль
50.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Двусторонняя игра	спортзал	Текущий контроль
51.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Техника защиты и нападения. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
52.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Контрольные упражнения	спортзал	Текущий контроль
53.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Двусторонняя игра по правилам	спортзал	Текущий контроль
54.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Зонная защита. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
55.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Контрольные упражнения. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
56.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Двусторонняя игра по правилам	спортзал	Текущий контроль
57.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Комбинации из освоенных элементов техники	спортзал	Текущий контроль

58.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Атака быстрым прорывом. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
59.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Комбинации из освоенных элементов техники	спортзал	Текущий контроль
60.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Позиционное нападение. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
61.			Комбинированное. Практическая работа.	3	Передачи и броски со сменой мест	спортзал	Текущий контроль
62.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Комбинации из освоенных элементов техники	спортзал	Текущий контроль
63.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Передачи со сменой мест в тройках	спортзал	Текущий контроль
64.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Персональная опека. Учебная игра	спортзал	Текущий контроль
65.			Комбинированное. Практическая работа.	2	Двусторонняя игра по правилам	спортзал	Итоговый контроль

Итого по модулю 2: 84 учебных часа.

			Итого:	144			
--	--	--	--------	-----	--	--	--

2.2 Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо кадровое, материально-техническое, информационно-методическое обеспечение:

1. Кадровое обеспечение.

Квалифицированный учитель физкультуры

2. Материально-техническое обеспечение.

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
- Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.
- Доска школьная или флипчарт (доска со сменными листами)

2.3 Формы аттестации

1. Входная диагностическая работа

Тестирование

Сентябрь

2. Промежуточная диагностическая работа

Тестирование

Декабрь

3. Итоговое тестирование

Май

2.4 Оценочные материалы

В течение всей программы учащиеся приобретают теоретические знания. Теоретическая часть, подкрепляется практической деятельностью.

Результативность и целесообразность работы по программе «Баскетбол» выявляется с помощью комплекса диагностических методик: в начале года проводится входная (стартовая) диагностическая работа (тестирование), в декабре месяце промежуточная диагностическая работа (тестирование), в конце года проводится итоговая аттестационная работа (итоговое тестирование), в течение года осуществляется *наблюдение и анализ игр, соревнований*.

Оценка творческих работ происходит по следующим критериям:

После изучения каждого раздела, проходит текущая диагностика, в форме разнообразных практических заданий. Все баллы показателей по каждому критерию и по каждому ребёнку суммируются. На основе набранной суммы можно дифференцировать детей по уровню овладения навыками. Для этого нужно создать рейтинг, то есть составить список детей в последовательности от высшего числа набранных ребёнком баллов к низшему.

Положительная оценка работы ребенка является для него важным стимулом. Можно и необходимо отметить и недостатки, но похвала должна и предварять, и завершать оценку.

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение кружка «Баскетбол»:

Методические рекомендации:

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

Техническое оснащение занятий:

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт.,
- 4) насос ручной, иглы; 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 1 кг и 2 кг (5 шт.)

3. Информационно-методическое обеспечение

- Картотека упражнений по баскетболу.
- 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.

Методические пособия для учителя.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М. Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.