

**Управление образования администрации Гурьевского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Низовская средняя общеобразовательная школа»**

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «18» 06 2021 г.  
Протокол № 6



Утверждаю  
Директор МБОУ «Низовская СОШ»  
Семёновых И.Н./  
«18» 06 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Оранжевый мяч»  
(базовый уровень)  
возраст учащихся: 14-18 лет  
срок реализации – 1 год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Тупицын С.В.

п. Низовье  
2021 г

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее - Программа) разработана в соответствии со статьями 2, 12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г.; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013г.; положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Низовская СОШ» Гурьевского городского округа Калининградской области» (далее – Учреждение).

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень образования** – дополнительное образование - вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

**Уровень освоения программы:** базовый

### Новизна программы

**Новизна** Программы в том, что обучающиеся получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно обучаться, меньше болеть. Данная программа имеет физкультурно – спортивную направленность и рассчитана на обучающихся 7-11 классов, на 104 часа в год, включая каникулярное время. Принцип набора – свободный. Совместная работа учителя и ученика, направленная на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. На самостоятельную работу отводится 18 часов (индивидуальная техническая подготовка, работа на тренажерах).

### Актуальность программы

**Актуальность** Программы заключается в том, что в современном мире обучающиеся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у несовершеннолетних возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их здоровому образу жизни.

### Педагогическая целесообразность

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что в процессе занятий баскетбольной секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающихся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### Отличительные особенности

**Отличительные особенности** дополнительной общеразвивающей программы баскетбол заключается в ее социальной направленности, в том, что данная программа направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству через обучение игре в баскетбол. Программа предоставляет возможность обучающимся приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа баскетбол стимулирует обучающегося к дальнейшему

совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Каждое занятие, сыгранная игра, баскетбольная задача тщательно разбираются, анализируются педагогом и детьми.

### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 14 до 18 лет.

### **Условия набора учащихся**

Набор учащихся осуществляется на бесконкурсной основе, в объединение принимаются все желающие.

### **Количество учащихся**

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 1 года обучения – 20-24 человека.

### **Объем и срок освоения программы**

Занятия по этой программе рассчитаны на 104 часа в год.

### **Формы и режим занятий**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 104 часа в год, 1 раз в неделю по 2 часа.

В течение всего календарного года, включая каникулярное время.

**Форма обучения** – очная, командная, малыми группами, индивидуальная, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель:**

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 города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- 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;

#### **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.

#### **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

#### Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	объем
1.	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	1		1
2.	Общефизическая подготовка		15	15
3.	Специальная	2	15	17
4.	Техническая	2	16	18
5.	Тактическая	2	18	20
6.	Игровая	3	10	13
7.	Контрольные и календарные игры		20	20
	Общее количество часов в год	10	94	104

#### Содержание программы

##### **1 Общие основы баскетбола**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикация и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

## **2 Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

## **3 Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

## **4 Техническая подготовка**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

## **5 Тактическая подготовка**

### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

## **6 Игровая подготовка**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

## **7 Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

## 1.4. Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

### Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

### **Ожидаемые результаты**

К концу обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

2.1. Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы

	1 чет- верть	1-ый кани- кулярный период	2 чет- верть	2-ый кани- кулярный период	3 чет- верть	3-ый кани- кулярный период	4 чет- верть	Летний период			Итого	
								июнь	июль	август		
1 год обучения	9 не- дель	10-ая неделя	7 не- дель	18-ая неделя	10 не- дель	29-ая неделя	9 не- дель	5 не- дель	5 не- дель	4 не- дели		52 не- дели

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию



Занятия в летнем оздоровительном лагере



Самостоятельная подготовка



Итоговая аттестация

## Календарный учебный график

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч»

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь			Учебная игра	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Учебная игра	Спортзал, спортивная площадка	
3-4				Учебная игра	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча. Учебная игра		
5-6				Учебная игра	2	Закрепление передач двумя руками над головой. Учебная игра		
7-8				Учебная игра	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении. Учебная игра		
9-10				Учебная игра	2	Закрепление техники броска после ведения мяча. Учебная игра		
11-12				Учебная игра	2	Закрепление техники поворотам в движении. Учебная игра		
13-14				Учебная игра	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра		
15-16				Учебная игра	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча.		
17-18	октябрь			Учебная игра	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Учебная игра		
19-20				Учебная игра	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра		
21-22				Учебная игра	2	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Учебная игра		
23				техника зачетных упражнений	1	Учет по технической подготовке		

24-25				Учебная игра	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра		
26-27				Учебная игра	2	Закрепление техники ведения и передач в движении. Учебная игра		
28	ноябрь			Учебная игра	1	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра		
29-30				Учебная игра	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра		
31-32				Учебная игра	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Учебная игра		
33-34	декабрь			Учебная игра	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. Учебная игра		
35-36				Учебная игра	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра		
37-38				Учебная игра	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра		
39-40				Учебная игра	2	Закрепление выбивания мяча при ведении. Учебная игра		
41-42	январь			Учебная игра	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом. Учебная игра		
43-44				Учебная игра	2	Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра		
45-46	февраль			Учебная игра	2	Закрепление передач в движении в парах. Учебная игра		
47-48				Учебная игра	2	Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра		
49-50				Учебная игра	2	Закрепление передач в пятерках в движении. Учебная игра		
51-52	март			Учебная игра	2	Закрепление передач в движении. Учебная игра		
53-54				Учебная игра	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		

55-56	апрель			Учебная игра	2	Закрепление техники передач мяча. Учебная игра		
57-58				Учебная игра	2	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра		
59-60	май			Учебная игра	2	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра		
61-62				Учебная игра	2	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Учебная игра		
63-64				Учебная игра	2	Закрепление через центрального, заслоны. Учебная игра		
65-66	Июль- август			Учебная игра	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой». Учебная игра		
67-68				Учебная игра	2	Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра		
69-70				Учебная игра	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Учебная игра		
71-72				Учебная игра	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра		
73-74				Учебная игра	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. Учебная игра		
75-76				Учебная игра	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника. Учебная игра		
77-78				Учебная игра	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока. Учебная игра		
79-80				Учебная игра	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебная игра		

81				Учебная игра	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		
82-83				Учебная игра	2	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие. Учебная игра		
84-85				Учебная игра	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами. Учебная игра		
86-87				Учебная игра	2	Закрепление пройденного материала. Учебная игра		
88				Учебная игра	1	Закрепление техники ведения на максимальной скорости. Учебная игра		
89				Учебная игра	1	Прием нормативов по тонической и специальной подготовки. Учебная игра		
90-91				Учебная игра	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину. Учебная игра		
92-93				Учебная игра	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном. Учебная игра		
94-95				Учебная игра	2	Закрепление техники бросков и передач в движении. Учебная игра		
96-97				Учебная игра	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков. Учебная игра		
98				Учебная игра	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра		
99				Учебная игра	1	Закрепление бросков в движении. Учебная игра		
100				Учебная игра	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке. Учебная игра		
101-102				Учебная игра	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки. Учебная игра		
103-104				Соревнования	2	Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры»		

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. 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.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

### **2.3. Формы аттестации**

Исходя из поставленных цели и задач, прогнозируемых результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной образовательной программы:

- использование методов тестирования;
- игры;
- участие в соревнованиях.

### **2.4. Оценочные материалы**

#### **Системы оценки результатов освоения обучения:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме спортивных соревнований «Малые олимпийские игры»

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года - в сентябре -октябре; затем в его середине - в декабре - январе и перед началом летней серии игр - в апреле - мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## 2.5. Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально - фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

## 2.6. Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Кузин В.В. Полиеский С. А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
7. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985.
8. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
10. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
11. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.