


Департамент Смоленской области по образованию и науке  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Остерская средняя школа»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета от 31.08.2022  
Протокол №14

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Остерская  
средняя школа»  
 Т.И. Терехова  
01.09.2022г. Приказ №101

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 14-18 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования,  
Корнеев Сергей Владиславович

С. Остер 2022

## Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);

- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Остерская средняя школа».

Направленность - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: 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.

Отличительные особенности программы: Отличительной особенностью программы «Баскетбол» является то, что обучение на занятиях базируется на взаимосвязанных дидактических принципах научности, сознательности, активности, систематичности, постепенности, наглядности, доступности и индивидуализации.

Педагогическая целесообразность: \_баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Остерская средняя школа» (216537, Смоленская область, Рославльский район, село Остер, ул. Школьная, д.1

Адресат программы: Программа адресована детям от 11 до 17 лет всех категорий, в том числе детям с ОВЗ, детям находящимся в трудной жизненной ситуации, не имеющих медицинских ограничений. Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности, мотивированных детей.

Сроки реализации программа – одногодичная.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- индивидуальные;
- групповые;
- работа по командам;
- работа малыми группами.

По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – стартовый.

По уровню образования - общеразвивающая

Формы и методы занятий:

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

## **Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьника посредством дополнительных внеурочных занятий баскетболом.

## Задачи программы:

### 1. 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;

### 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 праздн

## Ожидаемые 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

- Владеть 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.

Предметные: результаты:

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

**должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

*будут сформированы*

- убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- навыки применения правила безопасности в различных ситуациях;

*будут уметь*

- готовить место и инвентарь для занятий;
- принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Познавательные УУД:

*будут уметь*

-ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;

-перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

#### Коммуникативные УУД:

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

#### Личностные результаты.

*будут сформированы:* морально-волевые и нравственные качества; активная жизненная позиция.

*По окончании обучения обучающиеся будут стремиться:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- принимать активное участие в проведении школьных и районных соревнований по баскетболу.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации контроля
			теория	практика	
1.	Введение	1	1	0	Опрос/контрольное задание
2.	Общефизическая подготовка	5	0	5	Выполнение тестов по общей физической подготовке
3.	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	0	2	Контроль техники выполнения упражнения
4.	Овладение техникой ведения мяча	2	0	2	Контроль техники выполнения упражнения
5.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2	0	2	Контроль техники выполнения упражнения
6.	Овладение техникой бросков мяча	2	0	2	Контроль техники выполнения упражнения
7.	Освоение индивидуальных защитных действий	2	0	2	Контроль техники выполнения упражнения
8.	Закрепление техники и развитие координационных способностей	3	0	3	Контроль техники выполнения упражнения
9.	Парные и групповые упражнения	4	0	4	Контроль техники выполнения упражнения.

<b>10.</b>	Тактическая подготовка	6	0	6	Контроль техники выполнения упражнения
<b>11.</b>	Учебно-тренировочная игра в баскетбол	6	0	6	Контроль выполнения правил игры
<b>12.</b>	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год	1	0	1	Выполнение тестов по общей физической подготовке
	<b>Итого:</b>	36	1	35	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Тема 1.** Введение.

**Теория.** История возникновения баскетбола.

Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

**Тема 2.** Общефизическая подготовка.

**Практика.**

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

**Тема 3.** Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

**Практика.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

**Тема 4.** Овладение техникой ведения мяча.

**Практика.** Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

**Тема 5.** Овладение техникой ловли и передачи мяча.

**Практика.** Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

**Тема 6.** Овладение техникой бросков мяча.

**Практика.** Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

**Тема 7.** Освоение индивидуальных защитных действий.

**Практика.** Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

**Тема 8.** Закрепление техники и развитие координационных способностей.

**Практика.** Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

**Тема 9.** Парные и групповые упражнения

**Практика.** С сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

**Тема 10.** Тактическая подготовка.

**Практика.**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Тема 11.** Учебно-тренировочная игра в баскетбол.

**Практика.** Растановка игроков на площадке, правила игры, судейство.

**Тема 12.** Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.

**Практика.** Выполнение тестов по общей физической подготовке.

### Календарно-тематический план

№	Месяц	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма проведения
1	Сентябрь	лекция	1	Введение	Спортивный зал	Групповая, индивидуальная, подгрупповая.
2	Сентябрь	учебно-тренировочное	1	Общефизическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,

		занятие				фронтальная, коллективно-групповая, в парах
3	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Общефизическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
4	Сентябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Общефизическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
5	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Общефизическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
6	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Общефизическая подготовка.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
7	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
8	Октябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах

9	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой ведения мяча.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
10	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой ведения мяча.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
11	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
12	Ноябрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
13	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой бросков мяча.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
14	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Овладение техникой бросков мяча.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
15	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Освоение индивидуальных защитных действий.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная,

						коллективно-групповая, в парах
16	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Освоение индивидуальных защитных действий.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
17	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
18	Декабрь	учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
19	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
20	Январь	учебно-тренировочное занятие	1	Парные и групповые упражнения.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
21	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Парные и групповые упражнения.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
22	Февраль	учебно-	1	Парные и	Спортивный	Индивидуальная,

		тренировочное занятие		групповые упражнения.	зал	групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
23	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Парные и групповые упражнения.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
24	Февраль	учебно-тренировочное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
25	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
26	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
27	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
28	Март	учебно-тренировочное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная,

						коллективно-групповая, в парах
29	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Тактическая подготовка	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
30	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
31	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
32	Апрель	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
33	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
34	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
35	Май	учебно-	1	Учебно-	Спортивный	Индивидуальная,



		тренировочное занятие		тренировочная игра в баскетбол.	зал	групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах
36	Май	учебно-тренировочное занятие	1	Подведение итогов учебно-тренировочных занятий за год.	Спортивный зал	Индивидуальная, групповая,

### Методическое обеспечение

**1. Дидактический материал:** плакаты, слайды, видеозаписи тесты электронные презентации, таблицы.

Контроль знаний по пройденным темам теоретической части производится путем опроса. Контроль знаний правил ТБ при проведении занятий.

Контроль качества выполнения нормативов производится по трехбалльной системе в соответствии с результатами и характером упражнения.

**2. Техническое оснащение занятий:** 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 (кассеты, диски и дискеты).

### Педагогические технологии, используемые в обучении.

**Личностно – ориентированные технологии** позволяют найти индивидуальный подход к каждому ребенку, создать для него необходимые

условия комфорта и успеха в обучении. Они предусматривают выбор темы, объем материала с учетом сил, способностей и интересов ребенка, создают ситуацию сотрудничества для общения с другими членами коллектива.

**Игровые технологии** помогают ребенку приобрести нужные навыки. Они повышают активность и интерес детей к выполняемой работе.

### **Диагностические материалы**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе стартового уровня «Баскетбол» применяются:

<b>Виды контроля</b> <b>Наименование и время проведения контроля</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>Входной контроль</b> (в начале курса обучения)	Определение уровня развития детей	Анкетирование.
<b>Текущий контроль</b> (в течение всего учебного года)	Оценка качества освоения какого-либо раздела учебного материала	Педагогическое наблюдение
<b>Промежуточный контроль</b> (по окончании отчетного периода)	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала, Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; соревнование; опрос
<b>Итоговый контроль</b> (в конце учебного года)	Оценка изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения.	Выполнение нормативов; опрос; соревнование; итоговое занятие.

## **Система контроля результативности обучения**

### **Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:**

- наблюдение;
- опрос;
- игровое соревнование;
- решение нестандартных задач;
- выполнение самостоятельных заданий (тренировка).

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** являются:

- журнал посещаемости кружка «Баскетбол»;
- диагностика личностного роста и продвижения;
- наблюдение за деятельностью учащихся;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточной аттестации** являются:

- соревнования на школьном уровне;
- протоколы по итогам выполнения нормативов учащихся на уровне учреждения;
- приказы органов управления образования об итогах соревнований и конкурсов учащихся муниципального и регионального уровней.

**Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов** программы являются:

- участие в соревнованиях, конкурсах на уровне учреждения и муниципалитета.

**Критерии оценки результативности.**

Отследить уровень усвоения обучающимися содержания программы можно по следующим показателям: умение выполнить работу по образцу; умение анализировать; стабильность практических достижений обучающихся.

Показателями устойчивости интереса к деятельности, коллективу являются: текущая и перспективная сохранность контингента; наполняемость, положительные мотивы посещения занятий; осознание социальной значимости и нужности деятельности для себя.

Уровень воспитательных воздействий проявляется в характере отношений между педагогом и обучающимися, между членами коллектива, в том или ином состоянии микроклимата в группе, в культуре поведения обучающихся.

Критериями оценки результативности обучения являются: выполнение нормативов по стрельбе из пневматической винтовки; проверка усвоения теоретических знаний по темам, уровень развития памяти, а также результаты участия воспитанников в конкурсах, соревнованиях.

Приобретённые детьми знания, умения и навыки оцениваются по трем позициям: высокий, средний и низкий уровень усвоения.

### **Список литературы**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.

9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
10. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
11. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
12. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол.- М.: Физическая культура и спорт, 1983.-144с.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.