

Министерство образования и науки Республики Бурятия
Комитет по образованию города Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №36»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 8
от «24» июня 2022 г.,



Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №36:
/Анисимова Е.С./
Приказ № 152/2
«24» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 13 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:
Грабовский Виктор Сергеевич, учитель
физической культуры

г. Улан-Удэ, 2022

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.....	5
1.3. Содержание программы.....	7
2. Комплекс организационно педагогических условий.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11-12
2.2. Условия реализации программы.....	12
2.3. Формы аттестации.....	12
2.4. Оценочные материалы.....	12-13
2.5. Методические материалы.....	13-14
2.6. Список литературы.....	14-16

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

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

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. 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. После уроков ребенок имеет возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). 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.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок и объем освоения программы:

3 года, 204 педагогических часа, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;
- «Продвинутый уровень» - 1 год, 68 педагогических часов;

Форма обучения: очная

I. Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Баскетбол	<u>2</u> часа в неделю; <u>68</u> часов в год.	<u>2</u> часа в неделю; <u>68</u> часов в год.	<u>2</u> часа в неделю; <u>68</u> часов в год.

1.2 Цель 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, города, республики, страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, 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, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- 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. Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- коллективное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результаты 1 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с

отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 2 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств.

Уметь: к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 3 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий
Правила личной гигиены.

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.

Уметь: к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

1.4. Содержание программы «Баскетбол»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.4.1

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Правила игры в баскетбол,	2	1	1	Зачет

	техника безопасности				
1.2	Техническая подготовка	18	0	18	Зачет
1.3	Тактическая подготовка	14	0	14	Командный зачет
1.4	Физическая подготовка	28	0	28	Тестирование
1.5	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		68	1	67	

Содержание учебного плана

Первый год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов.

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу.

**Базовый уровень (2 год обучения)
Учебный план**

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методические особенности самостоятельных занятий.	2	1	1	Зачет
1.2	Техническая подготовка	38	0	38	Зачет
1.3	Тактическая подготовка	14	0	14	Командный зачет
1.4	Физическая подготовка	8	0	8	Тестирование
1.5	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		68	1	67	

Содержание учебного плана

Второй год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Практика: особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча. Ловля мяча после различных видов передач: на месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу.

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения.

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Продвинутый уровень (3 год обучения) Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	2	1	1	Зачет
1.2	Техническая подготовка	28	0	28	Зачет

1.3	Тактическая подготовка	24	0	24	Командный зачет
1.4	Физическая подготовка	8	0	8	Тестирование
1.5	Сдача контрольных нормативов	3	0	6	Тестирование
1.6	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		68	1	67	

Содержание учебного плана

Третий год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности во время секционных занятий
Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу

Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Правила личной гигиены

Практика: правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении

Комбинационная игра Индивидуальные действия

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на тренажёрах.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	34
Количество учебных дней	170

Продолжительность каникул	с 31.05.2023 г. по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 14.09.2022 по 30.05.2023 г.
Сроки промежуточной аттестации	(по УП)
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП)

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортивный зал S=288 м ² Баскетбольные мячи – 20 штук. Баскетбольный щит – 4 штуки. Набивные мячи – 10 штук. Скакалки – 20 штук.
Информационное обеспечение	Интернет источник Ростелеком
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры, соответствие занимаемой должности

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Тестирование
- Соревнования
- Командный зачёт

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Контрольные тесты обучающихся по возрастам

Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н. Степановой)
--	---

2.5. Методические материалы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуально-групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Спортивный инвентарь
- Инструкции

2.6 Список используемой литературы

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» [Электронный ресурс] : 29.12.2012 № 273-ФЗ // Сбор. Законодательства Рос. Федерации : информ.-правовое обеспечение ГАРАНТ.

2. Концепция развития дополнительного образования детей [Электронный ресурс] : Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р // Сбор. Законодательства Рос. Федерации : информ.-правовое обеспечение ГАРАНТ.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству» [Электронный ресурс] : от 04.07.2014 № 41 // Сбор. Законодательства Рос. Федерации : информ.-правовое обеспечение ГАРАНТ.

4. Приказ Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс] : от 09.11.2018 № 196 // Сбор. Законодательства Рос. Федерации : информ.-правовое обеспечение ГАРАНТ.

5. Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [Электронный ресурс] : от 18.11.2015 № 09-3242 // Сбор. Законодательства Рос. Федерации : информ.-правовое обеспечение ГАРАНТ.

6. Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МАОУ СОШ №36 (приказ муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №36» № 152/2 от 24.06.2022 г.) [Электронный ресурс] : официальный сайт МАОУ СОШ №36. – Режим доступа: <https://maou-36.buryatschool.ru/>

Литература для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин и др. – Москва: Советский спорт, 2014. – 100 с.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол : Секреты мастера / А. Я. Гомельский. - Москва : Изд.-торговый дом «Гранд», 2017. – 223 с.

3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. - 112 с.

4. Нестеровский Д. И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д. И. Нестеровский. — 4-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2014. – 336 с.

5. Официальные правила баскетбола 2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://russiabasket.ru/Files/Documents/Официальные%20Правила%20Баскетбола%202020.pdf>

6. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений / Сокр. пер. с англ. кандидатов пед. наук Ю. И. Портных и Е. Р. Яхонтова ; [Предисл. доц. Н. Семашко]. – 3 изд. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 166 с.

7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов / С.С. Стонкус. - Москва : Физкультура и спорт, 2016. – 120 с.

8. Кудряшов В.П. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова. - Минск : Беларусь, 2015. - 136 с.

Литература для обучающихся:

1. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. / перевод с англ. яз.. Москва: Астрель. – 2014. – 237 с.

2. Гатмен Билл, Финнеган Том. Все о тренировке юного баскетболиста / перевод с англ.. Москва: Астрель. – 2015. – 207 с.

3. Джерри В., Краузе Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения / перевод с англ. яз..Москва: Астрель. – 2016. – 200 с.

4. Гомельский Е.Я. Игра гигантов / Е.Я. Гомельский. – Москва. : Вагриус, 2014. – 205 с.

5. Костикова Л.В. Баскетбол / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 175 с.
6. Кузин В.В. Баскетбол : нач. этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – 3. изд. – Москва. : Физкультура и спорт, 2014. – 133 с.