

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «БАРХАТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА Ф.М. ШАКШУЕВА»

Рассмотрено
Педагогическим советом
МБОУ «Бархатовская СОШ
имени Ф.М. Шакшуева»
от «28» августа 2024 г.
Протокол № 7

Утверждаю
Директор МБОУ «Бархатовская
СОШ имени Ф.М. Шакшуева»
Л.В. Чернова
«28» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8-11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Красилов Вячеслав Алексеевич

с. Бархатово
2024 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Нормативно-правовые основания разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

Общие положения

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Новизна программы состоит в том, что основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип mini-max – обеспечивается возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидение, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостного развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, нарушение осанки, координации. Одни дети скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Программа «Баскетбол» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, обучение основам игры в баскетбол. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Адресат программы:

Данная программа разработана для детей 8-11 лет основной и подготовительной медицинских групп, желающих заниматься баскетболом независимо от уровня способностей. Срок обучения программы 72 часа (2 часа в неделю), процесс обучения осуществляется в группе. Наполняемость группы 12-15 человек. Реализация программы осуществляется на базе МБОУ «Бархатовская СОШ имени Ф.М. Шакшуева» с. Бархатово.

Срок реализации и объем учебных часов:

Программа изучается в течение одного учебного года, продолжительность одного занятия 1 час, 2 раза в неделю.

Формы обучения:

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуально-групповые формы, например, в случае отсутствия ребёнка (детей) по болезни или в связи с отъездом, чтобы предотвратить отставание по программе. Формы организации деятельности занятия: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья, овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Цель программы:

Оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать технику и тактику игры баскетбол;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы «Баскетбол» являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы «Баскетбол» являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Баскетбол» являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план

1-4 класс

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы, аттестации контроля |
|--------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Основы теоретических знаний. | 2 | 2 | 0 | наблюдение |
| 2 | Общая физическая подготовка | в течение занятия | в течение занятия | в течение занятия | наблюдение |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 69 | в течение занятия | 69 | наблюдение |
| 6 | Тестирование | 1 | 0 | 1 | соревнования |
| Итого | | 72 | 2 | 70 | |

Содержание курса.

1). Основы теоретических знаний.

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

2). Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения для развития быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения для развития выносливости: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения для развития силы: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра и с захлестыванием голени; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения; ходьба в приседе и полуприседе; бег с ускорением.

Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания; хождение по наклонной скамейке; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания; упражнения в равновесии.

Подвижные игры: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

3). *Специальная физическая подготовка.*

Техническая подготовка

броски, ловля мяча, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;

ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока;

подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

учебная двухсторонняя игра.

Тактическая подготовка

Тактика нападения:

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты:

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч;

командные действия: личная и зонная защита;

контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Программный материал | Всего часов | Дата проведения |
|-------|--|-------------|-----------------|
| 1 | Инструктаж. ТБ. Правила игры в баскетбол. Гигиена. Самоконтроль. Составляющие ЗОЖ. | 2 | |
| 2 | Развитие гибкости. Стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу. | 2 | |
| 3 | Прыжковые упражнения. Повороты на месте, остановка прыжком и в два шага. | 2 | |
| 4 | Развитие координации. Ведение мяча | 2 | |
| 5 | Беговые упражнения. Ведение мяча с изменением направления. | 4 | |
| 6 | Развитие силы. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. | 4 | |
| 7 | Прыжковые упражнения. Ловля мяча, передача партнеру. | 2 | |
| 8 | Развитие координации. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. | 2 | |
| 9 | Беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | 4 | |
| 10 | Развитие силы. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах | 2 | |
| 11 | Прыжковые упражнения. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения | 4 | |
| 12 | Развитие координации. Бросок мяча одной рукой с места | 4 | |
| 13 | Беговые упражнения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита | 2 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 14 | Развитие силы. Броски мяча в корзину в движении | 4 | |
| 15 | Прыжковые упражнения. Бросок в корзину одной рукой после движения | 2 | |
| 16 | Развитие координации. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов; | 4 | |
| 17 | Беговые упражнения. Индивидуальные защитные действия | 4 | |
| 18 | Развитие силы. Тактика нападения: индивидуальные действия | 4 | |
| 19 | Развитие координации. Тактика нападения: групповые действия | 2 | |
| 20 | Прыжковые упражнения. Тактика защиты | 2 | |
| 21 | Развитие силы. Учебная игра в баскетбол | 8 | |
| 22 | Соревнования. | 3 | |
| 23 | Тестирование. | 3 | |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, стадион.
- Мячи баскетбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, гимнастические маты, шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, сеть интернет

Формы аттестации

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в форме тестирования.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение.
- Итоговый: тестирование.

Тестирование и контрольные испытания

2 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |

| | | | | | | |
|--|----------------------|-------------------------|--------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|
| длину с места, см | | | | | | |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсяял бомколен | Коснутьсяялад онямипола | Коснутьсяяпал ьцампипола | Коснутьсяял бомколен | Коснутьсяялад онямипола | Коснутьсяяпал ьцампипола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег1000 м | Безучетавремени | | | | | |

3 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |

5 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |

| | | | | | | |
|--------------------|----|------|------|------|------|-----------|
| высокого старта, с | | | | | | |
| Бег 1000 мин. с | м, | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 6.30 |

Список литературы

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
5. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г. 37
6. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
7. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
8. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
9. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
10. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
12. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
13. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
14. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
15. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с. 21
16. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
17. Теория и методика спортивных игр. Учебник. - М.: Academia, 2014. - 464 с.
18. Физическая культура. Учебник / Н.В. Решетников и др. - М.: Academia, 2014. - 176 с.