

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>«РАССМОТРЕНО»</b><br>Руководитель ШМО<br>МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»<br>Макарова Е.П.<br>Протокол № 1<br>от «30» августа 2023 г. | <b>«СОГЛАСОВАНО»</b><br>Заместитель директора по<br>УВР МОУ «ГИМНАЗИЯ<br>№58»<br>И.П. Попова<br>«30» августа 2023 г. | <b>УТВЕРЖДЕНО</b><br>в составе ООП ООО<br>Директор<br>МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»<br>Кириллова О.Ю.<br>Приказ № 196<br>от «31» августа 2023 г. |
|--|--|---|

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Элементы баскетбола»**

**(основное общее образование)**

Город Саратов

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Элементы баскетбола» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г № 370;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- учебного плана внеурочной деятельности основного общего образования МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП ООО);
- рабочей программы воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58» (в структуре ООП ООО).

Рабочая программа курса внеурочной деятельности» ориентирована на следующие целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Программе воспитания МОУ «ГИМНАЗИЯ №58»:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- воспитание ценностной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное

физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 – 9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

#### **Цели программы:**

- Обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов.
- Содействовать укреплению здоровья детей.
- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.
- Обеспечить разностороннее физическое развитие.

Основными задачами программы «Элементы баскетбола» являются:

- Укрепление здоровья школьников;
- Содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности детского организма;
- Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- Овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах;
- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Организация условий для полезного проведения свободного времени.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования

состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

#### **Ведущие методы и виды деятельности:**

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

#### **Место кружка «Элементы баскетбола» в учебном плане**

Программа рассчитана на 34 часа в год с проведением занятий один раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает школьников к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

**Ценностными ориентирами** содержания данного кружка являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

**Форма организации:** спортивная секция

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностными результатами кружка «Элементы баскетбола»** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**Метапредметными результатами кружка «Элементы баскетбола»** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
  - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
  - Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
  - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
  - Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

### Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
  - Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

### Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
  - учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
  - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
    - Слушать и понимать речь других.
    - Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
      - Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
      - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
      - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

### **Уровень подготовки учащихся.**

В результате освоения содержания программного материала спортивного кружка «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

### **Учащиеся должны знать:**

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований. **Учащиеся должны уметь:**
  - выполнять перемещения в стойке;
  - остановку в два шага и прыжком;
  - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
  - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
  - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
  - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
  - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
  - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
  - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
  - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
  - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
  - вырывать и выбивать мяч;
  - играть в баскетбол по правилам;
  - выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
  - взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

## СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

### Нормативные требования по СФП

| Учебные нормативы   | Мальчики              | Девочки |
|---|-----------------------|---------|
| Выполнять остановку в два шага и прыжком                            | По технике выполнения |         |
| Броски мяча после ведения и остановки прыжком<br>(5 попыток)        | 1-3                   | 1-3     |
| Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки<br>(5 попыток) | 1-3                   | 1-3     |
| Ведение мяча по прямой и с изменением направления                   | По технике выполнения |         |

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| Передача мяча двумя руками от груди в мишень<br>(диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м),<br>ловля без отскока от пола (количество). | 20 - 22 | 22 - 24 |
| 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага<br>(попаданий).  | 5 - 7   | 5 - 7   |
| Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола   | +       | +       |
| Знание простейших правил игры   | +       | +       |

## Тематическое планирование

| № занятия | Темы занятий  | Кол-во часов | Ключевые воспитательные задачи  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-----------|---|--------------|---|--|
| 1         | Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.           | 1            | Воспитать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры | ЦОК, РЭШ                                       |
| 2         | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 1            | Воспитывать чувства коллективизма, дружбы, чувства непримиримости к нарушениям нравственных норм  | ЦОК, РЭШ                                       |
| 3         | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра. | 1            | Воспитать умения сотрудничать педагога и обучающихся на учебном занятии.  | ЦОК, РЭШ                                       |
| 4         | Ведение мяча на месте. Учебная игра.                                | 1            | Воспитать потребность в ежедневных физических упражнениях   | ЦОК, РЭШ                                       |
| 5         | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра.                        | 1            | Воспитание ценности здорового и безопасного образа жизни.   | ЦОК, РЭШ                                       |
| 6         | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.           | 1            | Воспитать настойчивость и умения преодолевать трудности   | ЦОК, РЭШ                                       |
| 7         | Ловля и передача мяча. Учебная игра.                                | 1            | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию   | ЦОК, РЭШ                                       |
| 8         | Передача одной рукой. Учебная игра.                                 | 1            | Воспитать чувства смелости, настойчивости, решительности, инициативности  | ЦОК, РЭШ                                       |
| 9         | Передача от пола. Учебная игра.                                     | 1            | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию   | ЦОК, РЭШ                                       |
| 10        | Игры в передачах. Учебная игра.                                     | 1            | Воспитать умение работать индивидуально и в группе  | ЦОК, РЭШ                                       |
| 11        | Игра «семь передач». Учебная игра.                                  | 1            | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию   | ЦОК, РЭШ                                       |
| 12        | Игра «собачка». Учебная игра.                                       | 1            | Воспитать умение работать индивидуально и в   | ЦОК, РЭШ                                       |

|    |  |   |   |          |
|----|--|---|---|----------|
|    |  |   | группе  |          |
| 13 | Броски с места. Учебная игра.                              | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 14 | Броски с места. Учебная игра.                              | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 15 | Броски в прыжке. Учебная игра.                             | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 16 | Броски в прыжке. Учебная игра.                             | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 17 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.           | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 18 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.           | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 19 | Игры в бросках. Учебная игра.                              | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 20 | Эстафеты с элементами баскетбола.                          | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 21 | Тактика игры в защите. Учебная игра.                       | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 22 | Упражнения для игры в защите. Учебная игра.                | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 23 | Тактика игры в нападении. Учебная игра.                    | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 24 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.             | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 25 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра.             | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 26 | Учебная игра.  | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 27 | Зонная защита. Учебная игра.<br>Комбинированные упражнения | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 28 | Зонная защита. Учебная игра.<br>Комбинированные упражнения | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе                  | ЦОК, РЭШ |
| 29 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра.                   | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию | ЦОК, РЭШ |
| 30 | Ведение, передача, бросок. Учебная                         | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в                         | ЦОК, РЭШ |

|    |  |   |   |          |
|----|--|---|---|----------|
|    | игра.  |   | группе  |          |
| 31 | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию   | ЦОК, РЭШ |
| 32 | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра.               | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе  | ЦОК, РЭШ |
| 33 | Эстафеты с элементами баскетбола.                              | 1 | Воспитать умение работать индивидуально и в группе  | ЦОК, РЭШ |
| 34 | Соревнование. Итоговая игра                                    | 1 | Воспитать потребность и способность к самопознанию и самовоспитанию   | ЦОК, РЭШ |
| 35 | Соревнование. Итоговая игра                                    | 1 | Воспитать чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры | ЦОК, РЭШ |

## **Список литературы**

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский,М., ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>
- <http://fizkultura-na5.ru/>
- [infourok.ru](http://infourok.ru)
- РЭШ
- ЦОК



## Список литературы

10. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский,М., ИЦ «Академия,2007»
11. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
12. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
13. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
14. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
15. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
16. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
17. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
18. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

