
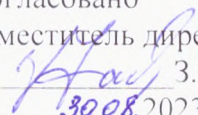


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИПКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КИРЕЕВСКИЙ РАЙОН

Рассмотрена
на заседании ШМО
естественно-научного цикла
Протокол № 1 от 30.08 2023 г.
 Г.В.Капустникова

Согласовано
Заместитель директора по ВР.
 З.В. Фалсева
30.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

10 класс
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная и
оздоровительная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 15 – 17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор – составитель:

Бочаров Юрий Михайлович
учитель физической культуры
первой категории

2023-2024 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол»

10 класс 34 часа

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. **Новизна** программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения. Секционная работа в образовательном учреждении по видам спорта является дополнительным физкультурным образованием и должна осуществляться на основе соответствующей образовательной программы.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственно развитии личности учащихся.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

Воспитывающие:

- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Обучающие:

- приобретение учащимся необходимых теоретических знаний;
- овладение новыми баскетболными основными приёмами техники и тактики игры
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом

Развивающие:

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
- укрепление здоровья школьников
- содействие правильному физическому развитию детского организма

Программа переименована для учащихся 10 класса

Сроки реализации программы- 1 год.

Режим занятий. Общее число часов в год -34. Число занятий в неделю – 1 Ожидаемые результаты В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся **знать:**

- значение здорового образа жизни
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта
- правила игры
- терминологию игры и жесты судьи
- Технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий
- методику регулирования психического состояния

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимально боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих **результатов**:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях районного и областного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.
- результаты соревнований районного уровня.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия

Способы определения результативности

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов обучения.
- Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
- Тестирование по теоретическому материалу.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Содержание программы

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям, специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. 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.

Перед каждой игрой проводится разминка. История баскетбола.

ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре.

Теоретические сведения по 3 мин.

1. История олимпийского движения.
2. Основные направления физкультуры
3. Значение физкультуры в жизни
4. Самостоятельные формы занятий
5. Гигиена занятий физкультурой и спортом
6. Сезоны года, выбор одежды
7. Физические качества, их развитие
8. Принцип постепенности и непрерывности
9. Оказание доврачебной помощи при травмах
10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна
11. Основные правила соревнований
12. Физическая и умственная работоспособность
13. Основы биомеханики
14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Ъ
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Календарный учебный график

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия
1	<i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока	1	Лекция
2	<i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.	1	Упражнения
3	<i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.	1	Упражнения
4	<i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения.	1	Упражнения
5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	1	Упражнения
6	Ведение мяча шагом и бегом. Многократное выполнение технических приемов. Учебная игра. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения	1	Упражнения
7	Бросок мяча от плеча, после ведения. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	1	Упражнения

8	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов	1	Упражнения
9	Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу. Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами.	1	Упражнения
10	Броски мяча в движении после двух шагов. Учебная игра. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте.	1	Упражнения
11	Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Учебная игра. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места.	1	Упражнения
12	Штрафной бросок в корзину. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем.	1	Упражнения
13	<i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	1	Упражнения
14	Перехват мяча. Специальная физическая подготовка. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке.	1	Упражнения
15	Накрывание. Отбивание. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	1	Упражнения
16	Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние).	1	Упражнения
17	<i>Тактика игры.</i> Персональная защита. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.	1	Упражнения
18	Двусторонняя игра. Правила игры. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.	1	Товарищ. встреча
19	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка. Повороты вперед, повороты назад. Броски в корзину одной рукой от плеча.	1	Упражнения
20	Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Игры. Круговая тренировка.	1	Упражнения
21	Персональная защита, опека. Броски мяча в стену и последующей ловлей.		Упражнения
22	Двусторонняя игра	1	Товарищ. встреча
23	Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу	1	Упражнения

24	Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).	1	Упражнения
25	Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.	1	Упражнения
26	Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.	1	Упражнения
27	Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков	1	Упражнения
28	Ведение мяча при сближении с соперником	1	Упражнения
29	Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками	1	Упражнения
30	Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита	1	Упражнения
31	Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг	1	Упражнения
32	Тактика защиты. Защитные действия команды	1	Упражнения
33	Двусторонняя игра. Правила соревнований	1	Соревнования
34	Двусторонняя игра. Судейство игры	1	Соревнования

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

		Метод подводящих упражнений.	
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общезначительная подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии,	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в

	участие в соревнованиях.	Посещение и последующее обсуждение соревнований.	соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение .

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Баскетбольные мячи 20 штук.
3. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
4. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Список литературы.

Для педагога:

- Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Баскетбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2006.
Ивойлов А. В. Баскетбол(техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2007.
Перльман М. Специальная физическая подготовка .Москва, «Физкультура и спорт»1969.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007. ♦

Для детей:

- Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
Железняк Ю. Д. К мастерству в баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный баскетболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.