

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЮЖНО – АЛЕКСАНДРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического Совета

Протокол №. «30» 08 2022

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ «Южно-Александровская  
СОШ №5»

Коврижных И. А.

«30» августа 2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Президентские состязания: лёгкая атлетика, стритбол»**

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Мисюра Андрей Алексеевич

с. Южно – Александровка  
2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Президентские состязания: Лёгкая атлетика, стритбол» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно правовых документов:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБОУ «Южно – Александровская СОШ № 5».

**Направленность программы: физкультурно – спортивная.**

**Новизна программы.** Программа разработана с учётом интересов обучающихся «Южно-Александровской СОШ № 5» к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Обучение спортивным играм сочетается с другими видами деятельности: общеразвивающими упражнениями, подвижными играми, упражнениями на развитие физических качеств.

**Актуальность программы.** Данная программа составлена для привлечения обучающихся к подготовке их к участию в соревнованиях «Президентские спортивные игры». Спортивные игры, имеют важное значение в решении образовательных и воспитательных задач физического воспитания школьников. В комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу формирования гармонически развитой, активной личности, развивают нравственные, морально-волевые

качества, содействуют физическому развитию совершенствованию. Спортивные игры способствуют развитию быстроты, ловкости, координации, выносливости. В спортивных играх детям приходится быстро принимать решения, что способствует развитию мышления, быстроты двигательной реакции. Обязательное соблюдение правил в играх способствует воспитанию выдержки, честности, дисциплины, ответственности перед командой, умению считаться с другими. Игры помогают сплотить детский коллектив, включить в активную деятельность детей замкнутых и застенчивых. Педагог при этом может лучше узнать своих воспитанников, их характер, привычки, организаторские способности, творческие пути воздействия на каждого из детей, помогают установить с ними более тесный контакт. Характерной особенностью спортивных игр является не только богатство и разнообразие, но и свобода их применения, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

### **Отличительная особенность программы**

Сложившаяся система проведения Президентских спортивных игр – это универсальный комплекс мероприятий для детей и молодежи, направленный на то, чтобы каждый, смог найти себе в рамках этой системы дело по душе, реализовать себя, профессионально самоопределился, смог эффективно использовать свои знания, умения и физические качества в учебной, творческой, самостоятельной, досуговой физкультурной и спортивной деятельности.

Занятия спортивными играми способствуют формированию у школьников основ здорового образа жизни, активного вовлечения в регулярные занятия спортом и самостоятельной организации своего досуга средствами физической культуры.

На занятиях представлены доступные для учащихся легкоатлетические упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в стритбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **Адресат программы**

Участниками программы дополнительного образования «Президентские состязания: лёгкая атлетика, стритбол» являются учащиеся в возрасте от 10 до 18 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Наполняемость группы: 15 человек.

### **Срок реализации программы и объём учебных часов.**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

**Форма обучения:** очная.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Целью** программы является укрепление здоровья, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, становление их гражданской и патриотической позиции.

**Задачи:**

1. Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
2. повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям. учреждения, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке;
3. развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Лёгкая атлетика	18	1,5	16,5	Устный опрос, соревнования
2	Стритбол	18	1,5	16,5	Устный опрос, соревнования
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>3</b>	<b>33</b>	

## Содержание учебного плана программы

### Раздел 1. Лёгкая атлетика

#### I. Теоретические занятия. (1, 5 часов)

Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых. Краткие сведения о строении и функциях организма человека: общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем; система кровообращения и значение крови; нервная система и краткое понятие о механизме нервной деятельности; ознакомление с расположением основных мышечных групп; работоспособность мышц и подвижность в суставах; влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани; дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для жизнедеятельности организма; воздействие физических упражнений на дыхательную систему; понятие об утомлении и перетренированности; задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев. Места занятий, оборудование, инвентарь: беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция; оборудование мест для учебно-тренировочных занятий и соревнований; инвентарь для учебно-

тренировочных занятий и соревнований; одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета. Методика обучения и тренировка: обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств; применение в процессе обучения дидактических принципов педагогики; роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и повышения эффективности учебно-тренировочных занятий; важность соблюдения режима дня для достижения спортивных результатов; определение и исправление ошибок; особенности организации и планирование учебно-тренировочных занятий с детьми, подростками и юношами; перспективное (многолетнее) планирование; индивидуальный план, дневник; разминка, ее значение в учебно-тренировочном занятии и соревновании; участие в соревнованиях. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

### **Практические занятия (16, 5 часов)**

Общая физическая подготовка.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Средства и методы обучения спортивной технике: применение специальных подводящих упражнений: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Бег на средние и длинные дистанции. Спортивная ходьба.

## **Раздел 2. Стритбол (18 часов)**

### **Теоретические занятия (1, 5 часов)**

Развитие стритбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях стритболом. Правила игры «Стритбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Практические занятия. (16,5 часов)**

- 1. Упражнения без мяча.** Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
- 2. Ловля и передача мяча.**

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча

после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

### **3. Ведение мяча.**

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### **4. Броски мяча.**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

- 5. Специальная физическая подготовка.**  
Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;



- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

**Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории спорта;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами физ.подготовки;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п		
1	Год обучения	2022 - 2023
2	Дата начала занятий	15.09.2022
3	Дата окончания занятий	26.05.2023
4	Количество учебных недель	34
5	Количество учебных часов	34
6	Режим занятий	
7	Сроки проведения промежуточной аттестации	10 – 26.05. 2023

### Календарно – тематический план

№	Название темы	Корректировка дат
<b>Лёгкая атлетика</b>		
1	Физическая культура и спорт в России.	
2	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты	
3	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	
4	Бег 60-100м с н/старта. Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги. Скоростно силовые качества.	
5	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	
6	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель. Скоростно силовые качества.	
7	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие координации.	
8	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги.	
9	Прыжки в высоту. Скоростно силовые качества. Развитие координации.	
10	Эстафетный бег. Развитие быстроты. Прыжки в высоту.	
11	Н/старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	
12	Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно силовые качества.	
13	Эстафетный бег. Прыжки в высоту. Развитие выносливости.	
14	Н/старт стартовый разгон. Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации.	
15	Бег 60-100м. Прыжки в длину согнув ноги.	
16	Бег 60-100м. Прыжки в длину согнув ноги.	
17	Н/старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	
18	Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно силовые качества.	
<b>Стритбол</b>		

1	Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра.	
2	Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук. Учебная игра.	
3	Ведение мяча на месте. Учебная игра.	
4	Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра.	
5	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
6	Передача от пола. Учебная игра.	
7	Игра «семь передач». Учебная игра.	
8	Игра «собачка». Учебная игра. Броски мяча.	
9	Броски с места. Учебная игра.	
10	Броски в прыжке. Учебная игра.	
11	Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра.	
12	Игры в бросках. Учебная игра.	
13	Эстафеты с элементами стритбола.	
14	Упражнения для игры в защите. Учебная игра.	
15	Зонная защита. Учебная игра. Комбинированные упражнения	
16	Ведение, передача, бросок. Учебная игра.	
17	Эстафеты с элементами стритбола.	
18	Соревнование. Итоговая игра	

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально –техническое обеспечение**

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
6. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

7. Хорошо оборудованный школьный стадион.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

#### Формы и способы фиксации результатов:

- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3

	15 м. туда и обратно	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и формы образовательного процесса. Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно- тренировочное занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов. Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в стритбол, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует

развитию самоконтроля, мотивации и социализации. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.