

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 125»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №14 от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Школа № 125»
А.А.Обухов
27.08.2020г. №267-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Составитель:
Ильин Геннадий Валерьевич
учитель физкультуры

г. Нижний Новгород
2020 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее внимание разучиванию и совершенствованию тактических приемов, 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. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, 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.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Педагогическая целесообразность

В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none">• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в

	организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Отличительные особенности данной программы

Программа составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 13-18 лет.

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.

Сроки реализации и возраст детей, участвующих в реализации программы

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 76 часов, 2 раза в неделю – 1 академическому часу.

Возраст детей: 13-15 лет

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов реализации программы

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

Учебно-тематический план (баскетбол)

1 год обучения

№	Название темы	практика	теория
1.	Развитие баскетбола в России		1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		1
3.	Общая и специальная физическая подготовка. Единая спортивная классификация.		1
4.	Совершенствование техники передвижения при нападении.		1

5.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1	
6.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1	
7.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	
8.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.		1
9.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами		
10.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1	
11.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1	
12.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1	
13.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1	
14.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	
15.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	1	
16.	Учебная игра.	1	
17.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	1	
18.	Учебная игра.		
19.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1	
20.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1	
21.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	
22.	Учебная игра.	1	
23.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1	
24.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1	
25.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1	
26.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1	
27.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.		1
28.	Учебная игра	1	
29.	Контрольные испытания.	1	

	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		
30.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	1	
31.	. Командные действия в нападении.	1	
32.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1	
33.	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	
34.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	
35.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1	
36.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1	
37.	Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	
38.	Основы техники и тактики игры		1
39.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	
40.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1	
41.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1	
42.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	
43.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1	
44.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1	
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1	
48.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.	1	

49.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	
50.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	
51.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1	
52.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1	
53.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	1	
54.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	
55.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	
56.	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1	
57.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1	
58.	Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	
59.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	
60.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».	1	
61.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	
62.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра.	1	
63.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1	
64.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	
65.	Контрольные игры и соревнования	1	
66.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1	
67.	Совершенствование техники ведения мяча.	1	
68.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1	
69.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	
70.	Переключения от действий в нападении к действиям в	1	

	защите. СФП		
71.	Учебная игра	1	
72.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	
73.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	
74.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
75.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
76.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. (Резервный урок)	1	

(2-й год обучения)

№	Дата	Название темы	Практик а	Теория
1.		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.		1
2.		Техника передвижения при нападении.	1	
3.		Тактика нападения. Учебная игра.	1	
4.		Индивидуальные действия без мяча.	1	
5.		Техника передвижения приставными шагами.	1	
6.		Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1	
7.		Контрольные испытания. Учебная игра.	1	
8.		Прыжки толчком с двух ног.	1	
9.		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	
10.		Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	

11.		Передача мяча двумя руками от груди.	1	
12.		Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1	
13.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	
14.		Учебная игра.	1	
15.		Бросок мяча двумя руками от груди.	1	
16.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	
17.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	
18.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1	
19.		Контрольные испытания	1	
20.		Учебная игра.	1	
21.		Ловля двумя руками «низкого» мяча.	1	
22.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	
23.		Командные действия в нападении.	1	
24.		Многократное выполнение технических приемов.	1	
25.		Самоконтроль в процессе занятий спортом. ОФП		1

26.		Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	
27.		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП.		1
28.		Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1	
29.		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1	
30.		Учебная игра.	1	
31.		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. СФП	1	
32.		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.		1
33.		Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	
34.		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	
35.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	
36.		Общая характеристика спортивной тренировки.		1
37.		Совершенствование техники передачи мяча.	1	
38.		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	1	
39.		Действия одного защитника против двух нападающих.	1	
40.		Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. СФП	1	

41.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1	
42.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
43.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	1	
44.		Совершенствование техники броска мяча.	1	
45.		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	1	
46.		Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	1	
47.		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. ОФП		1
48.		Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	
49.		Контрольные испытания.	1	
50.		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	1	
51.		Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1	
52.		Ведение мяча с изменением высоты отскока. СФП	1	
53.		Физическая подготовка спортсмена. ОФП		1

54.		Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	
55.		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	
56.		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	
57.		Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	1	
58.		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». СФП	1	
59.		Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1	
60.		Тактическая подготовка юного спортсмена.		1
61.		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	
62.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	
63.		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	
64.		Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	1	
65.		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	
66.		Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1	

67.		Совершенствование техники ведения мяча.	1	
68.		Правила игры и методика судейства. ОФП		1
69.		Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	1	
70.		История развития баскетбола. ОФП		1
71.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
72.		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	
73.		Совершенствование техники бросков мяча.	1	
74.		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	1	
75.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	
76.		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра	1	

Содержание программы.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое

условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры.

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание

личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение программы

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Список использованной 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. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура» Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.