

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Залесовская средняя общеобразовательная школа №1**

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы
 / А.С. Красова

Приказ № 117/1
От 30.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Улицкий С.Г.,
Педагог дополнительного образования

с. Залесово – 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты	6
1.3. Содержание программы	7
2. Комплекс организационно - педагогических условий	17
2.1. Календарный учебный график	17
2.2. Условия реализации программы	18
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Оценочные материалы	18
2.5. Методические материалы	18
2.6. Приложение	20
2.6. Список литературы	21

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конституция Российской Федерации.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 Санитарные правила СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019).
- Приказ министерства образования и науки Алтайского края от 30.08.2019г. №1283 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» Алтайском крае.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 8.11.015 № 09-3242).
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, утвержденные приказом Главного управления образования и молодежной политики в Алтайского края от 19.03.2015 г. №535.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации 09-3242 от 18.11.2015г. О направлении информации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
- Уставом ЗМБУ ДО «ЦСТ»;
- Локальными документами учреждения.

Актуальность:

заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся во время учебного года. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также, важной задачей является пропаганда здорового образа жизни и повышение двигательной активности.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- ОФП, спортивные и подвижные игры, техническая подготовка.

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на учащихся 12 - 15 лет.

Данная программа разработана для детей 12 - 15 лет, желающих обучаться баскетболу, без определенной физической и практической подготовки, независимо от уровня способностей. Группа здоровья – основная, необходим медицинский допуск врача.

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 34 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 1 год, 34 педагогических часов;

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	
Баскетбол	1 час в неделю; 34 часов в год.	

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых

Личностные:

- Развитие быстроты, укрепление здоровья, содействия правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости. Формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Метапредметные:

- Выполнение нормативных требований

Образовательные (предметные):

- Обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, броски мяча в баскетбольное кольцо) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в баскетбол;

- Приучение к игровым ситуациям.

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	
Знать	• основные правила игры в баскетбол • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек; • историю развития игры баскетбол;	
Уметь	• выполнять технические приёмы; • играть в баскетбол по основным правилам; • контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;	
Владеть	• высоким уровнем физической, технической и тактической подготовленности; прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в баскетбол; овладение морально-волевыми качествами;	

1.3. Содержание программы

«Баскетбол»

Стартовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	1	1	0	Опрос
1.1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1	0	Опрос
1.2	Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	0	Опрос
1.3	Гигиенические знания и навыки	1	1	0	Опрос
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	1	1	0	Опрос

	Спортивный массаж				
1.5	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	0	Опрос
1.6	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	0	Опрос
1.7	Техническая подготовка	1	1	0	Опрос
1.8	Тактическая подготовка	2	2	0	Опрос
2	Практическая подготовка	1	0	1	Соревнования
2.1	Общая физическая подготовка	6	0	6	Без контроля
2.2	Специальная физическая подготовка	4	0	4	Без контроля
2.3	Избранный вид спорта (баскетбол) Техника, тактика, соревнования	13	0	13	Соревнования, контрольные тесты
	Итого:	34	10	24	

№ занятия п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма аттестации
1.			Лекция, Теоретическое занятие	1	Инструктаж по ТБ. Введение в образовательную программу. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	Рассказ, опрос
2.			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	Рассказ, опрос
3.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Передачи мяча на месте и в движении	Показ, имитация, рассказ
4.			Практическое занятие	1	Дриблинг мяча на месте и в движении.	Показ имитация
5.			Практическое занятие	1	Игры для развития беговых качеств. Ведение мяча по прямой и с изменением направления движения.	Показ имитация
6.			Теоретическое занятие	1	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Массаж.	Рассказ, показ, опрос
7.			Практическое занятие	1	Игры с развитием беговых качеств и координации. Бросок мяча одной рукой с места.	Показ, имитация, рассказ
8.			Теоретическое занятие	1	Правила игры. Организация и проведение соревнований	Рассказ, опрос
9.			Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Передачи мяча на месте и в движении.	Показ, имитация, рассказ
10.			Теоретическое занятие	1	Общая и специальная физическая подготовка.	Рассказ, опрос
11.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Ловля и передачи мяча на месте.	Показ, имитация, рассказ

12.			Практическое занятие	1	Ведение мяча на месте и в движении. Игры с элементами прыжков.	Показ, имитация, рассказ
13.			Теоретическое занятие	1	Тактическая подготовка.	Рассказ, опрос
14.			Практическое занятие	1	Игры для развития координации. Бросок мяча в кольцо одной рукой от плеча.	Показ, имитация, рассказ
15.			Теоретическое занятие	1	Техническая подготовка.	Рассказ, опрос
16.			Практическое занятие	1	Лечебная физкультура. Приемы самомассажа и релаксации	Рассказ, опрос
17.			Теоретическое занятие	1	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	Рассказ, опрос
18.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Штрафной бросок.	Показ, имитация, рассказ
19.			Практическое занятие	1	Игры-эстафеты. Передачи мяча на месте и в движении.	Показ, имитация, рассказ
20.			Практическое занятие	1	Ловля и передачи мяча на месте и в движении. Бросок мяча в кольцо со средней дистанции.	Показ, имитация, рассказ
21.			Практическое занятие	1	Игра «Салки» Бросок мяча в кольцо после ведения.	Показ, имитация, рассказ
22.			Практическое занятие	1	Игры с элементами прыжков. Бросок мяча в кольцо в прыжке.	Показ, имитация, рассказ
23.			Практическое занятие	1	Игры с элементами бега. Ведение мяча на месте и в движении.	Показ, имитация, рассказ
24.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Обманные движения.	Показ, имитация, рассказ
25.			Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением направления движения. Штрафной бросок.	Показ, имитация, рассказ

26.			Практическое занятие	1	Игры на развитие быстроты. Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага.	Показ, имитация, рассказ
27.			Практическое занятие	1	Игры с разными предметами. Передачи мяча на месте и в движении.	Показ, имитация, рассказ
28.			Практическое занятие	1	Штрафной бросок. Постановка заслона	Показ, имитация, рассказ
29.			Практическое занятие	1 1	Народные игры. Обманные движения.	Показ, имитация, рассказ
30.			практическое занятие	1	Бросок мяча в кольцо с дальней дистанции. Уход от заслона	Показ, имитация, рассказ
31.			Практическое занятие	1	Подвижные игры. Ведение мяча с броском в кольцо.	Показ, имитация, рассказ.
32.			Практическое занятие	1	Тактические перестроения в защите. Бросок в кольцо со средней дистанции.	Показ, имитация, рассказ
33.			Практическое занятие		Соревнования по баскетболу.	Соревнования
34.			Практическое занятие	1	Итоговое занятие Обобщение знаний и умений Контрольные тесты	Показ, имитация, рассказ о усвоение технических приемов в игровой обстановке

Содержание учебного плана

1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теория:

В содержании спортивной подготовки выделяют следующие виды: теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и интегральную.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, просмотр видеозаписей.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Практика:

0

1.1. Развитие баскетбола в России и за рубежом

Теория:

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по баскетболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Международные и российские юношеские соревнования.

Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития.

Практика:

0

1.2. Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Практика:

0

1.3. Гигиенические знания и навыки

Теория:

Общее понятие о гигиене. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Примерные суточные пищевые нормы баскетболиста в зависимости от объёма и интенсивности занятий. Вредное влияние курения и алкоголя на здоровье и работоспособность организма.

Практика:

0

1.4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Теория:

Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Основные приёмы массажа. Массаж перед тренировками и соревнованиями, во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Практика:

0

1.5. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Теория:

Разбор правил игры. Правила и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по баскетболу, стритболу. Виды соревнований.

Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их формы и порядок представления.

Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Практика:

0

1.6. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами. Характерные особенности общеразвивающих упражнений. Содержание, дозировка, назначение, организационно-методические указания.

Индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным баскетболистам различного возраста.

Практика:

0

1.7. Техническая подготовка

Теория:

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболиста. Классификация и терминология технических приёмов: бросков по кольцу со средней и дальней дистанции, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, вбрасывания мяча.

Практика:

0

1.8. Тактическая подготовка

Теория:

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной тактической расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (защитников, центровых, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в

чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в её завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для броска по кольцу. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне).

Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении бросков по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафном броске, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Тактика игры. Выбор правильной позиции на баскетбольной площадке при различных ситуациях в зависимости от того, в какой зоне находится мяч на площадке. **Практика:**

0

2. . Практическая подготовка

Теория:

0

Практика:

развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

2.1. Общая физическая подготовка

Теория:

0

Практика:

Легкоатлетические упражнения. .Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами. Общеразвивающие упражнения без предметов. .Строевые упражнения

2.2. Специальная физическая подготовка

Теория:

0

Практика:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.

2.3. Избранный вид спорта (Баскетбол) Техника, тактика, соревнования

Теория:

0

Практика:

Техническая подготовка 1. Техника владения мячом игрока: броски мяча по кольцу с различных дистанций, , остановки мяча, ведение мяча, финты, отбор мяча, вбрасывание мяча. Тактическая подготовка. 1. Тактика нападения: индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика. 2. Тактика защиты: индивидуальная тактика, групповая тактика, командная тактика. 3. Тактические системы (организация командных игровых действий). Соревнования (участие в соревнованиях согласно календарному графику).

Содержание учебного плана**2. Комплекс организационно - педагогических условий****2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	34 учебных недель
Количество учебных дней	1 год -34 часов,
Продолжительность каникул	
Даты начала и окончания учебного года	02.09.2024 – 26.05.2025
Сроки промежуточной аттестации	Вторая половина декабря 2024г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Вторая половина апреля 2025г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	• Для тренировок по баскетболу, нацеленных на достижение максимально возможного результата необходимо: • баскетбольная площадка ; • Баскетбольные щиты с кольцом; • Баскетбольные мячи, набивные мячи; • Утяжелители, гантели; • Скакалки, конусы, фишки, стойки, секундомер, свисток.
Информационное обеспечение	• аудио - видео файлы, ресурсы интернета, литература
Кадровое обеспечение	• учитель физической культуры

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)

Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	• Соревнования • Контрольные тесты

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Общепедагогические:
- а) словесные (беседа, рассказ, объяснение); б) наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
- Практические:
- а) метод строго регламентированного упражнения: метод направленный на освоение спортивной техники; метод направленный на воспитание физических качеств.
- б) игровой метод;
- в) соревновательный метод.

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Игра
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия

- Технология модульного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающие технологии

Тип учебного занятия:

Закрепления знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Приложение

Контрольные тесты

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

2.7. Список литературы

1. Гандельсман, А. Б., Смирнов, К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М., 2010. - 210с.
2. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. - М., 2006. - 303с.
3. Кожевникова, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М., 2010. - 94с.
4. Кудряшов, В., Мирошникова, Р. Технические приемы игры в баскетбол. - Минск, 2007. - 68с.
5. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение. - М., 2010. - 95с.
6. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2007. - 210с.
7. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., 2009. - 66с.
8. Яковлев, В. Игры для детей. - М., 2005. - 112с.
9. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - СПб., 2006. - 112с.
10. Яхонтов, Е. Р., Генкин, З. А. Баскетбол. - М., 2008. - 210с.
11. Яхонтов, Е. Р., Кит, Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. - М., 2010. - 136с.