

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
Протокол № 3  
от « 14 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 105(ОД)  
от « 15 » мая 2024 г.  
Директор \_\_\_\_\_ Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
Протокол № 3  
от « 15 » мая 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность:  
**физкультурно-спортивная**  
Возраст учащихся: **11-18 лет**  
Срок реализации: **3 года**  
Уровень освоения: **базовый**

Составитель: **Русских  
Валентина Николаевна,**  
педагог дополнительного  
образования

г. Сосногорск  
2024 г.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.
- Постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 2 от 28.01.2021 (зарегистрировано Министерством Юстиции РФ № 62296 от 29.01.2021 г.) (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573) Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением об аттестации обучающихся МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

**Актуальность.** Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое распространённое воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Занятия по физической культуре в целом, и баскетболом – в частности, призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Игра в баскетбол является средством всестороннего развития и всестороннего воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: честности,

выдержки, дисциплины, товарищества, умения владеть своими эмоциями, таким образом подчинять свои действия сознанию.

В процессе освоения учебного материала по баскетболу у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствование его психосоматической природы.

Занятия баскетболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

**Особенностью программы является:**

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идёт «от простого - к сложному»,
- знание гигиенических сведений,
- связь педагога с врачом школы – допуск к занятиям только при разрешении врача.

**Педагогическая целесообразность** программы дополнительного образования детей заключается в том, что она соответствует социальному заказу: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

**Цель программы:** развитие физической культуры детей через овладение навыками игры в баскетбол.

**Задачи программы:**

***Оздоровительные:***

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

***Развивающие:***

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

***Воспитательные:***

1. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься баскетболом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

**Образовательные:**

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.
2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Расширение двигательного опыта за счёт освоения игры баскетбол. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Приобретение знаний о работе судей,
6. Освоение навыков командной игры.

В секции баскетбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Срок обучения в каждой возрастной группе 1 год. Возможен набор детей по собеседованию сразу на второй год обучения или третий год обучения.

**Количество занимающихся в группе** – от 12 до 15 человек.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной программы:** 11-18 лет.

**Сроки реализации программы:**

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Объем программы 432 часа, 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой работы в секциях баскетбола являются тренировочные занятия в группах, участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс строится на основе тематического плана и программы.

Каждый год обучения имеет свои специфические задачи:

- На первом году обучения внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основам техники игры.
- На втором году обучения ребята продолжают заниматься всесторонним физическим развитием, овладевают основами техники и тактики баскетбола.
- На третьем году обучения происходит совершенствование всестороннего физического развития.

Баскетболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, освоить тактические системы игры и комбинации, изучить работу судей.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

**Фронтальная форма** предусматривает подачу материала всему коллективу обучающихся.

**Индивидуальная форма** предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся со стороны педагога таким образом, что позволяет, не уменьшая активности, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе *групповой* (2 – 3 человека) работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно развить свою деятельность на основе взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Групповая деятельность позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации.
- Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определенных навыков,
- Самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

После завершения учебного года в секции баскетбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *текущий*, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.

Он позволяет обучающимся усвоить последовательность технических действий:

- *рубежный*, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания, умения и навыки при выполнении технических действий;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных.

Занимающиеся в группах **первого года обучения** в конце года

*смогут знать* упрощённые правила баскетбола, понятие о тактике игры;

*смогут овладеть* техникой перемещения игрока, научиться ведению мяча, ловле и передаче мяча, выполнять броски мяча в кольцо, играть в баскетбол по упрощённым правилам.

Занимающиеся в группе **второго года обучения** в конце года

*смогут знать* правила игры в баскетбол, организацию и проведение соревнований по баскетболу, тактику игры в нападении и защите;

*смогут выполнять* варианты ведения мяча, варианты ловли и передачи мяча, выполнять варианты бросков мяча в кольцо, овладеть техникой отбора мяча у соперника. Научиться индивидуальным, групповым и командным действиям в защите и нападении, играть в баскетбол, участвовать в соревнованиях.

Занимающиеся в группе **третьего года обучения** в конце года

*смогут знать* основные правила игры в баскетбол, принимать участие в организации и проведении соревнований по баскетболу;

*смогут выполнять* в совершенстве варианты ведения мяча, ловли и передачи мяча, броски мяча в кольцо. Выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Играть в баскетбол, участвовать в соревнованиях.

**Формы подведения итогов:**

- контрольные упражнения по ОФП;
- контрольные упражнения по СФП;
- двусторонние игры;
- соревнования с другими школами

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год обучения**

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	66	4	62
3.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	62	8	54
4.	Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований	12	4	8
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>20</b>	<b>124</b>

**2 год обучения**

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	55	3	52
3.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	68	5	63
4.	Правила игры в баскетбол,	5	1	4

	организация и проведение соревнований			
5.	Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований	12	3	9
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### 3 год обучения

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретические сведения	4	4	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	46	2	44
3	Техника и тактика игры в баскетбол	76	2	74
4	Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований	8	2	6
5	Контрольные упражнения, игры, соревнования	10	2	8
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

### спортивно-оздоровительная группа

#### 1 год обучения

#### 1. Теоретические сведения:

##### *Теория:*

Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм детей.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Оборудование мест занятий, инвентарь для занятий и уход за ним. Разметка зала для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка:

##### *Теория:*

Общefизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

***Практика (ОФП):***

Ходьба. Простые перестроения

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, у гимнастической стенки, с мячами, с набивными мячами.

Бег с ускорением, эстафетный бег, бег в спокойном темпе, челночный бег. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой.

***Практика (СФП):***

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полу-приседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости.

### **3. Основы техники и тактики игры в баскетбол:**

***Теория:***

Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока. Остановки. Повороты.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.

Бросок мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

***Практика:***

***Тренировочные упражнения:***

Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока. Остановки. Повороты.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.

Бросок мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча.

***Отработка тактики игры.*** Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

### **4. Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований.**

***Теория:***

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по баскетболу.

Посещение или видео-просмотр игр по баскетболу профессиональных команд.

***Практика:***

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

## **2 год обучения**

### **1. Теоретические сведения:**

***Теория:***

Значение физической культуры и спорта.

Краткий обзор развития баскетбола. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарём.

Влияние физических упражнений на организм подростка.

Гигиенические навыки во время занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка:**

### ***Теория:***

Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для игры в баскетбол.

Знакомство с гимнастическими упражнениями для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.

### ***Практика (ОФП):***

О.Р.У. без предметов, с гантелями, с набивными мячами, со скакалкой, в парах.

Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Челночный бег. Прыжки в высоту, в длину с места. Бросок набивного мяча.

### ***Практика (СФП):***

Упражнения для развития рывка и ответных действий, для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и бросков мяча. Упражнения для развития выносливости, прыгучести, силы и быстроты.

## **3. Основы техники и тактики игры в баскетбол:**

### ***Теория:***

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча левой и правой рукой, попеременно.

Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Перехват мяча, вырывание мяча, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении.

Тактические действия в защите. Личная защита, зонная защита.

### ***Практика:***

#### ***Тренировочные упражнения:***

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча левой и правой рукой, попеременно.

Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке, добивание мяча. Штрафные броски.

Перехват мяча, вырывание мяча, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча, действия игрока с мячом. Групповые действия в нападении, взаимодействие двух, трёх игроков. Командные действия. Нападение быстрым прорывом.

Тактические действия в защите. Индивидуальные действия против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия в защите. Взаимодействие двух, трёх игроков. Командные действия в защите. Личная защита, зонная защита.

Игра в мини-баскетбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

## **5. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований**

### ***Теория:***

Основные правила организации, проведения и судейства при проведении соревнований по баскетболу.

### ***Практика:***

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации и проведении соревнований между 5-6 классами школы.

## **5. Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований.**

### ***Теория:***

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по баскетболу любительских и профессиональных команд.

### ***Практика:***

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

## **3 год обучения**

### **1. Теоретические сведения:**

#### ***Теория:***

Техника безопасности при проведении соревновательных игр по баскетболу.

Основные правила игры в баскетбол.

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Что такое физкультурно-спортивная этика. Отношения к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка:**

#### ***Теория:***

Знакомство с упражнениями для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Круговые тренировки.

Упражнения для укрепления мышц.

#### ***Практика (ОФП):***

О.Р.У. без предметов, с предметами, с отягощением, в парах.

Бег с изменением направления, скорости. Эстафеты. Бег на выносливость. Челночный бег.

Прыжки со скакалкой, многоскоки, прыжки в длину, в высоту.

Бросок набивного мяча.

#### ***Практика (СФП):***

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости. Круговые тренировки.

### **3. Техника и тактика игры в баскетбол.**

#### ***Теория:***

Варианты ведения мяча.

Варианты ловли и передачи мяча.

Варианты бросков мяча по кольцу.

Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча.

Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

**Практика:**

*Тренировочные упражнения:*

Варианты ведения мяча, ведение мяча при сближении с соперником. Варианты ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита, передача мяча одной рукой, передача мяча от головы, передача мяча после ведения.

Варианты бросков мяча по кольцу. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Броски по кольцу в движении. Штрафные броски.

Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча.

Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

**4. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований.**

**Теория:**

Система игры.

Страховка.

Судейство при проведении соревнований по баскетболу.

**Практика:**

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации, проведении и судействе соревнований между 7- 8 классами школы.

**5. Контрольные упражнения, игры, соревнования.**

**Теория:**

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

**Практика:**

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023 г.	31.05.2024 г.	36	144	2 раза в неделю: по 2 часа

2	01.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	144	2 раза в неделю: по 2 часа
3	01.09.2025 г.	31.05.2026 г.	36	144	2 раза в неделю: по 2 часа

### **Условия реализации программы**

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог - руководитель объединения, реализующий данную программу имеет профильную подготовку, владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеет навыками и приёмами организации занятий;
- знает физиологию и психологию детей дошкольного возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности обучающихся.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- баскетбольные щиты;
- баскетбольные мячи;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гантели;
- стойки для обводки;
- переносные кольца;
- имитаторы-защитники.
- 

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Основной формой для практической части занятий в секции баскетбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий.

#### **Методы применяемые в процессе обучения:**

- рассказ;
- показ;
- объяснение;
- разучивание упражнения в целом и по частям;
- повторный метод;
- метод усложнения условий выполняемого приёма;
- игровой метод;
- соревновательный;
- круговая тренировка.

## ЛИТЕРАТУРА

### для педагога:

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991
2. Давыденко Д.Н. Основы психофизиологии. - М.: 1995
3. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов пед. уч. завед. - М.: Академия, 2002
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. под ред. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Основы юношеского спорта. - М.: 1980
6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 1992
7. Настольная книга учителя физической культуры. под ред. Кофмана Л.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1998
8. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000
9. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Под ред. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. - М.: 1986
10. Спортивные игры, под ред. В.Д.Ковалёва. - М.: Просвещение, 1988
11. Теория и методика физического воспитания, под ред. Ашмарина Б.А.. - М.: 1979
12. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984

### для детей:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе – М.: 1990 - №7 – с.15-17.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья, 1986. – 111с.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1969.-183с.
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 18.06.2003. № 28-02-484/16).
5. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. -М.: 1990.- №1- с 37-40.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: 1980
7. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
9. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984