

1. **Пояснительная записка.**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы дополнительного образования и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями и дополнениями).

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**1.1. Цель и задачи программы.**

**Цель программы**:

* приобщение учащихся к здоровому образу жизни, формирование сборной команды школы для участия в соревнованиях по баскетболу;
* знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
* укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
* обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
* теоретическое и практическое обучение игре в баскетбол.

Достижение поставленной цели предполагает постановку следующих **задач**:

**1. Обучающие задачи** заключаются в том, чтобы:

* совершенствовать функциональных возможностей организма;
* формировать позитивную психологии общения и коллективного взаимодействия;
* формировать умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
* обучить основным элементам игры в баскетбол;
* научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

**2. Воспитательные задачи** направлены на то, чтобы:

* воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
* сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
* обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися.

**3. Развивающие задачи** подразумевают постепенное физическое совершенствование и привитие специальных навыков:

* координации;
* ловкости;
* силы;
* выносливости;
* активизации специфических видов памяти: моторной, слуховой и образной.

**1.2. Актуальность и новизна программы.**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся средних и старших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание таких качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. В реализации данной программы участвуют учащиеся, желающие совершенствовать свои умения и навыки в игре в баскетбол.

1. **Планируемые результаты.**

**В конце года**

**Ребенок будет знать**:

1. историю возникновения и развития физической культуры.
2. работу сердечно-сосудистой системы.
3. иметь понятие о телосложении человека.
4. гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
5. способы подсчета пульса.
6. способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
7. способы восстановления.

**Ребенок будет уметь:**

1. совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.
2. совершенствовать технику прыжка в длину с места.
3. совершенствовать технику поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд.
4. совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
5. совершенствовать технику наклона из положения сидя.

**В ребенке будет развито:**

1. координация;
2. ловкость;
3. сила;
4. выносливость.

**Должно быть воспитано:**

* дисциплина;
* уважение к педагогу;
* внимание к другим обучающимся;
* навыки игры в баскетбол.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

Результатом освоения программы по баскетболу является приобретение учащимися следующих знаний, умений в предметных областях:

1. *в области теоретической подготовки:*

- история развития баскетбол;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

*2. в области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, их гармоничное сочетание применительно к специфике баскетбола;

-укрепление здоровья, повышение уровня физическойработоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*3. в области технико-тактической подготовки:*

- овладение основами техники и тактики;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.

**Реализация программы способствует:**

* развитию навыков общения, коммуникативных компетентностей;
* повышению уровня физической активности и формированию новых спортивных навыков;
* воспитанию настойчивости и самоотдачи, коллективной и личной ответственности за поручение дело;
* умению критически анализировать собственную деятельность;
* умению взаимодействия в конкурирующих ситуациях, выработки толерантного отношения к сопернику.

1. **Учебный план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Наименование раздела, темы | Часы | | |
| Общее  кол-во | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 |  |
| 2. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  |
| 3. | Физическая подготовка | 30 | 2 | 28 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 7 | 1 | 6 |
| 5. | Техническая подготовка | 6 | 2 | 4 |
| 6. | Тактическая подготовка | 4 | 1 | 3 |
| 7. | Спортивные игры | 22 | 3 | 19 |
|  | ИТОГО: | 72 | 12 | 60 |

**4. Календарный учебный график**

Программа рассчитана один год обучения – 72 часа. Программа рассчитана для детей и подростков в возрасте от 14 до 18 лет. Численный состав группы – от 15 до 25 человек.

Форма обучения – очная.

Форма занятий – групповая. Основной формой организации работы с обучающимися является занятие, продолжительность которого составляет 1 академический час. Формы проведения занятий: беседа, физические упражнения, игрой процесс.

Срок проведения промежуточной аттестации – последнее занятие по курсу.

1. **Содержание программы**

**Раздел 1. Вводное занятие**

*Формы теоретических занятий:*беседы, лекции.

На данномэтапе необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка**

*Формы теоретических занятий:*беседы, лекции.

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

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего баскетболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

**Раздел 3.Физическая подготовка**

1) **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. О предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя.

Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2) **Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнѐром, переноска партнѐра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3) **Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с баскетбольными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лѐжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

4) **Акробатические упражнения**. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперѐд.Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5) **Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6- минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Тройной прыжок с места и с разбега. Метание мяча на дальность и в цель.

**Раздел 4.Специальная физическая подготовка**

1) **Упражнения для развития быстроты**. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5- 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д.Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2) **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными фишками. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 60-100 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3) **Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, прием мяча с последующим рывком в сторону и броском в цель).

4) **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**.Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения: эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание баскетбольного мяча на дальность. Броски мяча на дальность за счет энергетического маха ногой вперед. Точки плечом партнера.Борьба за мяч.

5) **Упражнения для развития специальной выносливости**. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких фишек с броском в кольцо; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

6) **Упражнения для развития ловкости**. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией ловли 1 - 2 руками. Прыжки с места и с разбега с приемом мяча. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Разновысокое ведение мяча, ведение двух-трех мячей. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

**Раздел 5. Техническая подготовка**

1)**Техника передвижения.** Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.Остановка во время бега семенящим шагом и прыжком.

2)**Броски мяча в кольцо.** Броски одной рукой от плеча перед кольцом, с боку, с щитом, без щита. Броски в движении. Броски на месте и в движении с сопротивлением партнера. Броски после скоростного ведения. Броски после приема мяча. Средние, дальние броски.

3)**Передача мяча.** Передача мяча двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча. Передача мяча на месте в парах, тройках. То же движении по прямой на максимальной скорости бега. Дальние передачи на точность. Передачи с сопротивлением партнера.

4)**Ловля (прием) мяча.** Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке, в движении. Ловля одной рукой. Ловля катящегося мяча.

5)**Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой поочередно на месте, по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между фишек и движущимися партнерами; изменяя скорость, выполняяускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Разновысокое ведение мяча на месте и в движении.Ведение по прямой и с изменением направления с сопротивлением партнера.

6)**Обманные движения (финты).** Обманные движения «кроссовер» выпадом (при атаке противникаспереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую), то же, но перевод мяча между ног. Финт «разворот спиной» с мячом (при сближении с партнером, поворот спиной и уход в другую сторону). Обманное движение при выполнении передач (показ в одну сторону, пас в другую).

7)**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча рукой. Вырывание мяча.

**Раздел 6. Тактическая подготовка**

Под тактикой следует понимать организациюиндивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие баскетболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Выделяются двакрупных раздела тактики: тактика нападения и тактика защиты. Они в свою очередь делятся на подразделы: индивидуальная, групповая и командная тактика. Внутри этих подразделов выделяют группы тактических действий, выполняемых различными способами.

Под **тактикой нападения** понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия корзины соперника. Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

**Индивидуальная тактика нападения** - это целенаправленные действия баскетболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение баскетболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

*Действие без мяча.*К ним относятся: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке площадки.

*Действия с мячом.*Основными вариантами действий игрока, владеющего мячом,являются: ведение, обводка, обводка с изменением скорости движения, обводка с изменением направления движения, обводка с помощью обманных движений (финтов), броски по кольцу, передачи.

**Групповая тактика** решает вопросы взаимодействия двух или нескольких игроков на баскетбольной площадке, называемого комбинациями.

Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. Принято различать два основных вида комбинаций: при «стандартных» положениях и в ходе игрового эпизода.

*Комбинации при «стандартных» положениях.*К ним относятся взаимодействия при вбрасывании мяча из аута, броске по кольцу, выигранного спорного мяча.

*Комбинации в игровых эпизодах.*Проводятся после того, как команда овладела мячом. Групповые действия в игровых эпизодах подразделяются на взаимодействиях в парах, в тройках и т.д. К ним относятся комбинации: «перегруз», «скрещивание», «передача по периметру», «взаимозаменяемость».

**Командная тактика** - это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. При любых тактических построениях командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: *Быстрое нападение* - наиболее эффективный способ организации атакующих действий (быстрый отрыв).

Наиболее распространенным видом организации атакующих действий команды является *постепенное нападение.*

**Тактика защиты** предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, направленных на нейтрализацию атакующих действий соперников. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

**Индивидуальная тактика** Успех действий в обороне зависит не только от согласованных действий группы игроков, но и от их умения индивидуально действовать против соперника, владеющего мячом, и без него.

*Действие против игрока без мяча.*К ним относятся: закрывание, сопровождение и перехват мяча.

*Действие против игрока с мячом.*Действуя против игрока, владеющего мячом (отбор мяча), воспрепятствовать его передаче (противодействие передаче мяча), выходу с мячом на бросковую позицию (противодействие ведению), бросок мяча (противодействие броску в кольцо).

**Групповая тактика** Групповая тактика в защите предусматривает организованное действие двух или нескольких игроков против любогосоперника, угрожающего броском в кольцо, и направлена на оказание помощи партнерам.

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие взаимодействиям в атаке «выход на свободное место» и «скрещивание».

К способам взаимодействия трех или более игроков относятся специально организованные противодействия: построение «зона» и создание прессинга.

**Командная тактика.**В основе командной игры в обороне лежат организованные тактические действия игроков против атакующих соперников. В зависимости от структуры и характера атакующих действий командные действия в обороне включают защиту *против быстрого нападения*и *организованного нападения.*

Помимо общих закономерностей ведения игры в защите против быстрого и организованного нападения, можно выделить ряд способов организации командных действий в обороне: *персональная защита, зонная защита, комбинированная защита.*

**Раздел 7. Спортивные игры**

Для решения функций данной программы следует применять в большей степени игровой метод, способствующий комплексному совершенствованию движений при их первоначальной отработке, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.В занятия с использованием игрового метода вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер. К игровой форме относят подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества.

**6. Комплекс организационно-педагогических условий.**

**Материально-техническое обеспечение.**

**Спортивный зал**

Скамейки – 4 шт.,

Мячи –10 шт.,

Спортивные фишки – 10 шт.,

Баскетбольное кольцо – 2 шт.

А также

- наличие у детей специальной формы для занятий – шорты, футболка, носки, кроссовки.

**Кадровые условия.**

Занятия проводит педагог дополнительного образования Острижный Алексей Сергеевич, окончил Смоленское государственное училище Олимпийского резерва по специальности «преподаватель физической культуры»

1. **Оценочные материалы.**

Механизмом оценки результатов, обучающихся в ходе реализации данной

Программы является контроль знаний, умений и навыков.

**Текущий контроль:** отслеживание личностного развития детей методом наблюдения.

**Промежуточная аттестация**: проводится в конце учебного года обучения и представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания образовательной программы за данный период обучения.

**Форма проведения:** открытое занятие, **зачетная игра.**

**Итоговое занятие.** На данном занятии проводится подведение итогов, вручение грамот и дипломов за участие в мероприятиях и конкурсах.

1. **Методическое обеспечение.**

Методические материалы по охране труда.

Диагностические материалы (анкеты, задания).

**Программно-методическое обеспечение:**

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др.- М. Советский спорт, 2004. -100 с.

2.Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / под ред. Ю.М.

Портнова. - М., 1997.

3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбукаспорта. - М: ФиС, 2001.

4.Спортивные игры. Учебники для вузов. Том 1. / под ред. Ю.Д.

Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.

5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / под ред. Ю.Д.

Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.

6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / под ред. Ю.М. Портнова. - М., 2004.

7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

8.Твой олимпийский учебник: учебн. пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

9.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.- 224 с. 10.Гомельский А.Я. Центровые. -М.:Физкультура и спорт. -1988.- 207с.

**Интернет- ресурсы**

<http://youtube.com/@terball>

<http://youtube.com/@YesBasketball>

<http://russiabasket.ru>