

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №15

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МАОУ СОШ №15  
от «12» 09. 2025 г. №112-од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Баскетбол»

Направленность: физкультурно - спортивная  
Возраст обучающихся: 9-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Руководитель: Горбунова  
Н. И.

г. Серов

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми требованиями развития дополнительного образования детей:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения 16.12.2021).
2. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
4. Уставом и нормативно-локальные акты МАОУ СОШ№15.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Уровень реализации программы «Базовый».

**Актуальность** программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительные особенности программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

**Адресат программы:** возраст детей, участвующих в реализации программы 9-10 лет. К занятиям в объединении допускаются все обучающиеся 2-4-х классов, желающие научиться играть в баскетбол и не имеющие медицинских противопоказаний.

**Срок реализации программы:** рассчитана на 1 год обучения.

**Объём программы:** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 136 учебных часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40-45 минут). Наполняемость группы составляет 15 человек.

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения занятий:** индивидуально - групповая, групповая.

**Особенности организации программы:** групповые тренировочные занятия; теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов); контрольные испытания и соревнования; спортивные конкурсы и праздники; индивидуальные тренировки (по мере необходимости); инструкторская и судейская практика.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** всестороннее развитие личности, укрепление здоровья и формирование устойчивого интереса к спорту через освоение техники и тактики игры баскетбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- изучение правил игры в баскетбол;
- обучение техническим приемам: стойки, перемещения, ловля, передача, ведение и броски мяча;
- освоение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите;
- обучение основам судейства.

**Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, координации, скоростно-силовых способностей;
- повышение уровня функциональных возможностей организма.

***Воспитательные:***

- формирование чувства коллективизма, ответственности и уважения к партнерам и соперникам;
- воспитание волевых качеств: дисциплинированности, трудолюбия, упорства;
- привитие привычки к самостоятельным занятиям физической культурой.

## Содержание программы.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

**Теоретическая подготовка** включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия:

- развитие баскетбола в России;
- общая характеристика сторон подготовки спортсмена;
- физическая подготовка баскетболиста;
- техническая и тактическая подготовка баскетболиста;
- психологическая подготовка баскетболиста;
- организация и проведение соревнований по баскетболу, правила судейства;
- места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Техническая подготовка** включает себя:

Упражнения без мяча: прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью и в одном и в разных направлениях; передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения; остановка в один шаг после ускорения; остановка в два шага после ускорения; повороты на месте и в движении; имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении; передача одной рукой от плеча с места и с шагом вперед; передача одной рукой с отскоком от пола на месте и в движении; передача двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении; ловля мяча после полуотскока, высоко летящего мяча, катящегося мяча на месте и в движении.

Ведение мяча: на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.

Броски мяча: одной и двумя руками в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места и после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места и после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; одной и двумя руками снизу в движении.

**Общефизическая и специальная физическая подготовка**

Включает в себя упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, гибкости.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений: жонглирование большими (баскетбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень

(неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости: комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

### **Тактическая подготовка**

Включает в себя: защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; перехват мяча; вырывание мяча; выбивание мяча; борьба за мяч после отскока от щита; быстрый прорыв; командные действия в защите; командные действия в нападении; игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Контрольно-переводные испытания**

Контрольные испытания представляют собой демонстрацию уровня физической подготовленности обучающихся; проводятся согласно плану работы объединения в начале и в конце учебного года.

Программа тестирования:

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Упражнения с баскетбольным мячом* (смотри таблицу ниже).

### **Контрольные нормативы**

#### **ДЕВОЧКИ**

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ	
		9 лет	10 лет
1	Бег 30 метров, сек	6,0	5,9
2	Прыжок в длину, см	160	170

3	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол-во раз	12	17
---	---	----	----

### МАЛЬЧИКИ

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ	
		9 лет	10 лет
1	Бег 30 метров, сек	5,8	5,3
2	Прыжок в длину, см	170	180
3	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, кол-во раз	19	24

№	Контрольные упражнения	уровень					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек 15м (через 3 м).	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19
3	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6

### Планируемые результаты

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и

способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол» — это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

***Метапредметные результаты:***

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

***Предметные результаты:***

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

### Учебно-тематический план 2025/2026 учебный год (на 34 недели)

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретические сведения (история баскетбола; гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха; самоконтроль; техника безопасности; врачебный контроль).	4	4		текущий
2	Обучение техническим приемам: стойки, перемещения, ловля, передача, ведение и броски мяча.	32	2	30	текущий
3	Общефизическая подготовка	50	2	48	текущий, промежуточный
4	Специальная физическая подготовка	28	1	27	текущий
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол	16	1	15	промежуточный
6	Контрольно-переводные испытания	2		2	итоговый
7	Участие в соревнованиях	4		4	итоговый
	Всего часов	136	10	126	

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.	5
2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5х5	4
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2х2, 3х3, 4х4	10
4	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5х5	1
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскоки мяча после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5х5	1
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5х5	1
7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	1

8	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4х30. Футбол.	11
9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10х10 3-4 раза	1
10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6х10. Учебная игра 5х5	1
11	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	1
12	Кросс 40 мин. Волейбол.	6
13	Персональная защита. Нападения 2х2, 3х3, 4х4	1
14	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	1
15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5х5	1
16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	11
17	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	1
18	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	1
19	Тактика нападения. Учебная игра 5х5	1
20	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5х5	1
21	Тактика нападения. Учебная игра	1
22	Совершенствование нападения и защиты	1
23	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2х8 поднятие штанги 2х20, присед. 2х50. Футбол.	1
24	Совершенствование технических заданий.	1
25	Зонная игра 2х2, 3х3, 5х5	1
26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5х5	1
27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5х5	1
28	Соревновательная тренировка.	1
29	Совершенствование тактики в учебной игре 5х5	1
30	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.	1
31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5х5	11
32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	1
33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 <sup>0</sup> и 360 <sup>0</sup> , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	1
34	Учебная игра 2х2, 3х4, 3х5	1
35	Соревновательная тренировка.	1
36	Тактическая игра. ОФП.	1
37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае непопадания в корзину. Учебная игра 5х5	1
38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5х5	5
39	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5х5	1

40	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5	1
41	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	1
42	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	1
43	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	1
44	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	1
45	Тактические игры. ОФП.	1
46	Мини-баскетбол	1
47	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	1
48	Соревнования	1
49	Соревнования	1
50	Игровая тренировка. СФП.	1
51	Игровая тренировка. СФП.	1
52	Игровая тренировка. СФП.	1
53	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	1
54	Передачи по диагонали. Учебная игра.	1
55	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра.	1
56	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	1
57	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1
58	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	1
59	ОФП с мячом, броски со штрафного одной двумя руками в движении. Учебная игра 5x5	1
60	Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5	1
61	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.	1
62	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.	1
63	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.	1
64	СФП.	1
65	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5	1
66	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная	1

	игра 5x5	
67	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки	1
68	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5	1
69	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	1
70	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	1
71	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5	1
72	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	1
73	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	1
74	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1
75	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	1
76	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	1
77	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	1
78	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	1
79	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	1
80	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	1
81	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам.	1
	ИТОГО	136

### Организационно- педагогические условия реализации программы.

#### Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2025	26.05.2026	34	136	2 раза в неделю по 2 академическому часу

#### Формы аттестации и оценочные материалы

**Входящий контроль:** проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

**Текущий контроль:** проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

**Промежуточный контроль:** проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

**Итоговый контроль:** проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

**Методическое обеспечение:** формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: игровой; соревновательный; круговой тренировки.

**Материально-техническое обеспечение** – спортивный зал, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи, гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, аптечка, свисток, гимнастические скамейки, конусы, гантели, теннисные мячи.

**Информационное обеспечение** – видео и фото - ресурсы по программе.

**Кадровое обеспечение** - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

#### **Список литературы:**

1. Ильинский, В.С. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Москва, 2019 г. – 114 с.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. -Москва. 2018 г. – 357 с.
3. Грасис, А.И. Специальные упражнения баскетболистов – Москва, ФиС, 2020 г. 237 с.
4. Пинхолстер, А.А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – Москва, ФиС, 2018 г.-81 с.
5. Кудряшов, В.П. Мирошникова, Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2020 г.- 168 с.
6. Кузин, В.В. Полиеский, С.А. Баскетбол Начальный этап обучения –

Москва, ФиС, 2019 г. – 133 с.

7. Линдеберг, Ф.М. Баскетбол – игра и обучение – Москва, 2018 г. – 71 с.
8. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) -Вэб-сайт Российской Федерации