

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КОЗУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №1»**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «Козульская СОШ№1»

«31» августа 2023 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Козульская СОШ№1»

\_\_\_\_\_ Н.А.Николаева

31» августа 2023г.Приказ № 118

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

наименование объединения

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 14-17 лет

Клубное формирование: секция

Руководитель: Гуцин Владимир Аркадьевич

П. Козулька, 2023 г.

# Содержание

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### *1.1. Пояснительная записка*

- 1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.
- 1.1.2. Актуальность программы
- 1.1.3. Отличительные особенности программы
- 1.1.4. Адресат программы
- 1.1.5. Срок освоения, уровни и объем программы
- 1.1.6. Формы обучения и виды занятий
- 1.1.7. Режим занятий

### *1.2. Цель и задачи программы*

### *1.3. Содержание программы*

- 1.3.1. Учебный план
- 1.3.2. Содержание учебного плана

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы, методы и средства обучения

## **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

## **4. ПРИЛОЖЕНИЯ**

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

### **1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа обучения «Баскетбол» спортивно - оздоровительной предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. По уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

### **1.1.2. Актуальность программы**

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **1.1.3. Отличительные особенности программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

#### **1.1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для детей 14-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

В группе 25-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

#### **1.1.5. Срок освоения, уровни и объем программы**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассчитана на 2 года обучения.

Продолжительность учебного года составляет 33 недели.

Объем программы 66 часов.

#### **1.1.6. Формы обучения и виды занятий**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической

работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

### **1.1.7. Режим занятий**

Занятия проводятся согласно норм СанПиНа 2.4.4.3172-14.

Периодичность – 2 раза в неделю, продолжительность 1 час (1 раз по 45 минут).

## **1.2. Цель и задачи программы**

### ***Цель:***

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

### ***Задачи:***

#### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### **Воспитывающие:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

##### 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	17	0	17	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	26	0	26	Тест
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тест
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	

##### 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Прак- тика	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методические особенности самостоятельных занятий.	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	34	0	34	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	9	0	9	Тест
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тест
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>1</b>	<b>65</b>	

## **1.3.2 Содержание учебного плана**

### **Содержание учебного плана (первый год обучения)**

#### **Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* правила техники безопасности при проведении секционных занятий

*Практика:* правила соревнований по баскетболу.

#### **Тема 1.2. Техническая подготовка**

*Практика:* ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

#### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

*Практика:* Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

#### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

*Практика:* Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

#### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

#### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

### **Второй год обучения**

#### **Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

*Теория:* Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Практика:** особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств .

### **Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:** Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач

На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

#### **1.3.3. Планируемые результаты**

##### ***Результаты 1 года обучения***

##### **Результат образовательной деятельности.**

**Знать:** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком

от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

### ***Результаты 2 года обучения***

#### Результат образовательной деятельности.

***Знать:*** правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств.

***Уметь:*** к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от

плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства .

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№п/п	Число	месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1		Сентябрь		Групповая	1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	Учебный класс	Зачет
2				Групповая	1	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
3				Индивидуальная	3	Ведение мяча		Зачет
4				Индивидуальная	3	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	Спортзал	Зачет
5		Октябрь		Индивидуальная	3	Перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
6				Индивидуальная	3	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	Спортзал	Зачет
7				Индивидуальная	3	Остановки баскетболиста прыжком	Спортзал	Зачет
8		Ноябрь		Индивидуальная	5	Передача мяча двумя руками от груди	Спортзал	Зачет
9		Декабрь		Индивидуальная	4	Передача мяча одной рукой от плеча	Спортзал	Зачет
10				Индивидуальная	4	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	Спортзал	Зачет
11		Январь		Индивидуальная	4	Ловля мяча после различных видов передач	Спортзал	Зачет

				ная				
12				Индивидуальная	2	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	Спортзал	Зачет
13		Февраль		Командная	4	Игра в защите	Спортзал	Командный зачет
14				Командная	2	Индивидуальные перемещения защитника	Спортзал	Командный зачет
15				Командная	2	Борьба за отскок, отсекание	Спортзал	Командный зачет
16		Март		Командная	1	Личная защита (прессинг)	Спортзал	Командный зачет
17				Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
18				Командная	2	Игра в нападении	Спортзал	Командный зачет
19				Командная	3	Открывание	Спортзал	Командный зачет
20		Апрель		Командная	3	Быстрый отрыв	Спортзал	Командный зачет
21				Индивидуальная	4	Бег 500, 1000, метров.	Спортзал	Тестирование
22				Индивидуальная	3	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	Спортзал	Тестирование
23		Май		Индивидуальная	2	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	Спортзал	Тестирование
24				Командная	4	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
25				Индивидуальная	4	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

## 2 год обучения

№п/п	число	месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				групповая	1	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.	Спортзал	зачет
2				групповая	1	Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств	Спортзал	Зачет
3				Индивидуальная	2	Стойки и перемещения баскетболиста	Спортзал	Зачет
4				Индивидуальная	2	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления	Спортзал	Зачет
5				Индивидуальная	2	Остановка «прыжком»,	Спортзал	Зачет
6				Индивидуальная	4	Передачи мяча	Спортзал	Зачет
7				Индивидуальная	6	Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках.	Спортзал	Зачет
8				Индивидуальная	9	Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении.	Спортзал	Зачет
9				Индивидуальная	6	Броски в кольцо	Спортзал	Зачет
10				Индивидуальная	3	Бросок снизу	Спортзал	Зачет
11				Командная	2	Игра в защите	Спортзал	Командный

								зачет
12				Командная	2	Индивидуальные действия	Спортзал	Командный зачет
13				Командная	1	Прессинг, зонный прессинг	Спортзал	Командный зачет
14				Командная	2	Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
15				Командная	2	Уход от заслонов и наведений	Спортзал	Командный зачет
16				Командная	2	Позиционное нападение	Спортзал	Командный зачет
17				Командная	3	Индивидуальные действия	Спортзал	Командный зачет
18				Командная	3	Заслоны и наведения	Спортзал	Командный зачет
19				Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, 1500 метров.	Спортзал	Тесты
20				Индивидуальная	4	Броски набивного мяча сидя, стоя.	Спортзал	Тесты
21				Индивидуальная	4	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	Спортзал	Тесты
22				Индивидуальная	4	Участие в соревнованиях по баскетболу		
23				Индивидуальная	4	Тестирование		Тесты
<b>Итого</b>					<b>72</b>			

## **2.2 Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре
- Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## **2.3. Формы, методы и средства обучения**

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

### ***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:***

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

***Методы диагностики личностного развития воспитанников:***

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.
- **Формы аттестации**
- Способы проверки дополнительной образовательной программы:
  - повседневное систематическое наблюдение;

- - сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### **Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

#### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

## **4. ПРИЛОЖЕНИЯ**