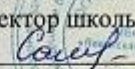


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Явенгская школа»**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Явенгская школа»

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2024 г.

Утверждено
Приказом № 50 ОД от 29.08.2024 г.
директор школы
 Самойлова О.С.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 уч. год

Уровень программы: базовый

Составитель:

Левицкая Т.В. учитель физической культуры
1 квалификационная категория
МБОУ «Явенгская школа»

**П. Пролетарский
2024 г**

Пояснительная записка

Дополнительная рабочая программа “Баскетбол” предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 6—9 классах.

Нормативные документы

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
3. С правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утверждёнными приказом Департамента образования области от 22.09.2021г. № ПР20-0009/21
4. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816
5. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 (документ действует с 1 марта 2023 года до 28 февраля 2029 года)
6. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 ноября 2019 г. N 467 (зарегистрирован в Минюсте РФ 6 декабря 2019 года)
7. «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467» приказ Минпросвещения РФ от 02.02.2021 г. N 387 (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.05. 2021 г.)
8. Устав МБОУ «Явенгская школа»

Актуальность:

Баскетбол — один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в

спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Язык реализации ДОП: Образовательная деятельность в рамках программы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Особенность программы:

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, но и сформировать у них интерес к занятиям физической культурой и спортом, получить достаточно высокие спортивные результаты - команда школы является неоднократным призером районных соревнований по баскетболу. Данная программа содержит пояснительную записку, основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки, контрольные тесты.

Программа **физкультурно-спортивной направленности** направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Цель- физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;
- формирование основ индивидуального стиля здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Режим занятий: 1 раз по 1 часу, 34 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Уровень реализации ДОП - базовый

Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет (с 5го по 9 классы) , а также на детей с ОВЗ.

Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 45 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне нее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовке баскетболиста и тактико–техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правила соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

Санитарно-гигиенические требования к занятиям;

Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;

Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.

Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.

Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);

Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в школьных и районных соревнованиях.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	6
2	Техническая	12
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	3
	2.2.Ловля и передача мяча	3
	2.3. Ведение мяча	3
	2.4. Броски мяча	3
3	Тактическая	12
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	6
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	2
6	Тестирование	2
ИТОГО		34

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный план

№	Тема занятия	
1	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	
2	Стойка игрока (исходные положения)	
3	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
4	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
6	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	
7	Игровое занятие	
8	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
9	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	
11	Разучивание	
12	Верхняя передача мяча	
13	Нижняя передача мяча	
14	Игровое занятие.	
15	Разучивание верхняя передача мяча.	
16	Верхняя передача мяча в парах	
17	Нижняя передача мяча в парах.	
18	Игровое занятие.	
19	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	
20	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	

21	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	
22	Ведение мяча с броском в кольцо с право, с лево и по центру на кольцо.	
23	Игровое занятие. Учебная игра мини-баскетбол.	
24	Ведение мяча с разной высотой отскока	
25	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	
26	Броски мяча одной рукой от плеча с места	
27	Игровое занятие Учебная игра мини-баскетбол.	
28	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	
29	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	
30	Бросок мяча после остановки	
31	Игровое занятие. Учебная игра мини-баскетбол.	
32	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	
33	Бросок мяча после ловли и ведения с сопротивлением	
34	Персональная опека игрока	

Планируемые результаты освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительной направленности “Баскетбол” является формирование следующих умений:

определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

Проговаривать последовательность действий.

Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. **Слушать** и **понимать** речь других.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы::

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительной направленности “Баскетбол” учащиеся

должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; основы развития познавательной сферы; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; находить выход из стрессовых ситуаций; принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы “Баскетбол” учащиеся

смогут получить знания: значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; правила безопасного поведения во время занятий баскетболом; названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники; наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований по баскетболу; жесты баскетбольного судьи; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом; выполнять технические приёмы и тактические действия; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом; играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты баскетбольного судьи; проводить судейство по баскетболу.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении». Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года.

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№п/п	Тесты	Класс	Оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. ту-- да и обратно (сек.)	6 - й	10	11	10,5	11,5	11	12
		7 - й	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8 - й	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9 - й	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х 10 м. с веде – нием мяча (сек)	6 - й	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7 - й	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8 - й	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9 - й	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6 - й	5	5	4	4	3	3
		7 - й	5	5	4	4	3	3
		8 - й	6	6	5	5	4	4
		9 - й	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6 - й	5	5	4	4	3	3
		7 - й	6	6	5	5	3	3
		8 - й	7	7	6	6	4	3
		9 - й	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стену с 3м. и ловля	6 - й	19	18	18	17	17	16
		7 - й	20	19	19	18	18	17

	после отскока за 30 сек.	8 - й	21	20	19	18	18	17
	(количество раз)	9 - й	22	20	20	19	19	18

Методическое обеспечение образовательной программы

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток.

Воспитательный компонент

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в

работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления сильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Список литературы

1. Баскетбол. специализированных Поурочная программа для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под общей ред. И.Л. Водяниковой, В.В. Гантова, В.Н. Левинова. - М.: 1984. - 154с.
1. Баскетбол. Программа для детских спортивных школ. - М.: ФиС. 1962. - 70с.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208с.
3. Белов С.А. Секреты баскетбола. - М.: 1982. - 198с.
4. Ваодамян К., Лалаян А. Очерки по психологии баскетбола. - М.: ФиС. 1964. - 72с.
5. Вопросы психологии спорта / Под ред. Пуни А.Ц. - М.: ФиС. - 1955. - 190с.
6. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964. - 99с.
7. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.
8. Зельдович Т., Кереминас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: ФиС. - 1964. -216с.
9. Зинин А.М. Детский баскетбол. -М.: ФиС. - 1964. - 181с.
10. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. - Минск: 1988. - 167с.
11. Кулакаускас В.А. Тренировка баскетболистов. М.: 1958. - 280с.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС. - 1977. - 188с.
13. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. - М.: ФиС. - 1984. - 144с.
14. Спортивные игры. Учебник для институтов физической культуры. — М.: ФиС. - 1989. -120с.
15. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. - 1953. 116с.
16. Черникова О.А. Соперничество, риск, самообладание в спорте. - М.: 1980. - 103с.
17. Юный баскетболист: пособ. для тренера / Под ред. Е.Р. Яхонтова. - М.: ФиС. - 1987. - 175с.
18. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - Л.: 1975. -- 47с.
19. Яхонтов Е.Р., Генкин За. Баскетбол. М.: ФиС. - 1978. -160

