

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа  
имени К. А. Ложкина»

Принято:  
на педагогическом совете  
№ 23 от 25.08.2022 г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ

«Заречномедлинская СОШ»



Л.Я. Владыкина/

2022г.

Приказ № 143 от 25.08.2022 г

Дополнительная общеобразовательная –  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст детей: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Тутаева А.А., педагог  
дополнительного образования

д. Заречная Медла  
2022г.

## 1. Пояснительная записка

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

### **Уровень программы - базовый.**

Занятия построены таким образом, что идет формирование разумного, рефлексивного человека, не воспринимающего слепо набор некоторых деклараций, а способного к их критическому рассмотрению, человека, способного анализировать свои действия и действия других людей. Человека, способного к коррекции своего поведения, его организации и планированию в изменяющейся ситуации, нахождению себя в новых и непростых условиях жизни, обладающего логическим мышлением.

**Новизна программы.** Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Актуальность** программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

**Отличительной особенностью программы** является: упор на изучение новейших тактических действий и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. В поэтапном освоении предлагаемого курса, что даёт возможность детям с разным уровнем развития освоить те этапы сложности, которые соответствуют их способностям.

В методике индивидуального подхода к каждому ребенку при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе к ребёнку, при помощи создания педагогом “ситуации успеха” для каждого учащегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью учащегося на занятии.

### **Вариативность, возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории**

В программе предусмотрена возможность обучения по индивидуальному учебному плану в пределах осваиваемой программы, а также построение индивидуальной образовательной траектории через вариативность материала, предоставление заданий различной сложности в зависимости от психофизиологического состояния конкретного ребенка.

Организация учебного процесса осуществляется с учетом индивидуальных особенностей обучающихся: уровня знаний и умений обучающихся, индивидуального темпа учебной и творческой деятельности и др. Это позволяет создать оптимальные условия для реализации потенциальных возможностей каждого обучающегося.

### **Интегрированность, преемственность, взаимосвязь с другими типами образовательных программ**

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры

#### **Адресат программы:**

Программа ориентирована на детей 9 – 12 лет

#### **Состав группы (количество человек)**

Количество обучающихся в объединении 10-12 человек

#### **Объем программы**

72 часа

#### **Сроки реализации программы.**

программа рассчитана на 1 год обучения, 72 часа в год, 36 недель

#### **Формы и режим занятий.**

Общее количество часов в неделю – 2. Периодичность – 1 раз в неделю.

#### **Формы и методы реализации программы:**

Занятия проводятся в форме групповых тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, индивидуальных занятий.

### **Цели программы:**

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в баскетбол.

### **Задачи:**

- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- способствовать укреплению здоровья;
- развить двигательные способности детей;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

### **Планируемые результаты.**

- **Личностные результаты:** знать историю развития баскетбола, обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами баскетбола, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, умение работать в группе.
- **Метапредметные** - развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовленность.
- **Предметные** - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

мониторинг, организация турнира.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Возникновение и развитие баскетбола	1	1		
1.2.	Соблюдение правил безопасности	1	1		
1.3	Терминология, техника и тактика игры	1	1		
1.4.	Правила игры	1	1		
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>25</b>		<b>25</b>	Тестирование
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Тестирование
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	Наблюдение
<b>7.</b>	<b>Участие в соревнования</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### Теория (4 часа)

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

##### 1. Возникновение и развитие баскетбола:

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

2. **Соблюдение правил безопасности.** Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

3. **Терминология, техника и тактика игры.** Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

4. **Правила игры.** Разметка площадки. Количество играющих в команде. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч.

#### Практика (68 ч.)

##### *Общая физическая подготовка (ОФП - 25 ч.)*

Общая физическая подготовка направлена на гармоническое развитие различных функциональных систем, мышечных групп, расширения двигательного опыта, создание базы для успешного развития специальной подготовки.

##### 1. Строевые упражнения:

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

##### 2. Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

##### 3. Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

##### 4. Упражнения для шеи и туловища

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

##### 5. Упражнения для всех групп мышц:

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

##### 6. Акробатические упражнения:

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

#### 7. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

#### 8. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

#### 9. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

#### 10. Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Челночный бег.

#### 11. Упражнения типа «полоса препятствий»:

Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

#### 12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

#### 13. Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные и подвижные игры: Волейбол, ручной мяч, футбол: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры. «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Баскетбольные салки» и др.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП -10 ч.)***

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для баскетбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство баскетболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов.

#### 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).

#### 2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Метание мячей различного веса и объема (теннисного, волейбольного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

### 3. Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

### 4. Упражнения для развития специальной выносливости:

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## ***Техническая подготовка. (16 ч.)***

### **1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.**

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

**2. Ловля и передача мяча.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.

**3. Ведение мяча в высокой стойке.** Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления, по зрительному и слуховому сигналу.

**4. Броски.** Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча.

## ***Тактическая подготовка. (6 ч.)***

**1. Нападение.** Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины.

**2. Защита.** Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины.

## ***Игровая подготовка. (5 ч.)***

**Подвижные игры с элементами баскетбола.** Двухсторонняя игра, игра баскетбол упрощенным виде. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и насадка», «защита крепости», «мяч капитану», «баскетбольные салки», «вызовномеров»).

## ***Спортивные соревнования (6 ч.)***

Организация и проведение спортивных соревнований. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.



#### 4. Комплекс организационно-педагогических условий

##### Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения	Занятия / из них контрольные / 1 год обучения	
сентябрь	1	У	Организационное занятие. Инструктаж по ТБ. ОФП. Игровая подготовка.
	2	У	ОФП. Техническая подготовка.
	3	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.
	4	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
октябрь	5	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	6	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	7	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	8	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
ноябрь	9	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	10	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	11	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	12	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	13	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
декабрь	14	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	15	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	16	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	17	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
январь	18	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	19	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	20	У	СФП. Спортивные соревнования
февраль	21	У	СФП. Спортивные соревнования
	22	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	23	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	24	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
март	25	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	26	У	ОФП. Техническая, тактическая подготовка
	27	У	СФП. Спортивные соревнования
	28	У	СФП. Спортивные соревнования
апрель	29	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	30	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	31	У	ОФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка
	32	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
май	33	У	СФП. Техническая, тактическая подготовка
	34	У	ОФП. СФП. Игровая подготовка
	35	К	Итоговая аттестация. Теоретические знания
	36	К	Итоговая аттестация. Практические испытания
Всего недель	36		
Часов в неделю	2		
Кратность в неделю	1		
Всего часов	72		

## **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:** Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными корзинами.

### спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи – на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи;
- тактическая доска;
- насос для накачивания мячей;

-

### спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 4 шт;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-5-7 шт.

## **Информационное обеспечение**

Компьютер, видеоматериалы

## **Кадровое обеспечение**

Учитель физической культур

## 5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам товарищеских встреч, соревнований внутри группы и между классов.

### Оценочные материалы

#### Контрольные испытания по общей физической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений			
		мальчи ки		девочки	
		9-10	11-12	9-10	11-12
1	Бег 30 м. (с)	5,1-6,5	4,9-5,8	5,2-6,5	5,0-6,0
2	Челночный бег 3x10 м. (с)	8,6-9,5	8,3-9,0	9,1-10,4	8,8-9,6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160-185	165-200	155-170	155-190
4	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	30-40	36-46	26-36	30-40

#### Контрольные испытания по технико-тактической подготовке

№	Контрольные испытания	Количество выполнений			
		юноши		девушки	
		9-10	11-12	9-10	11-12
1	Броски в движении после ведения (из 5 раз)	2-3	4-5	2-3	4-5
2	Передача мяча с отскоком об стенку (количество раз за 30 сек.)	15-18	18-20	10-15	15-20
3	Штрафные броски (из 10 раз)	4-5	6-8	4-5	6-8

## Тест на знание теоретической части игры

- 1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?**  
а) 4; **б) 5;** в) 6.
- 2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?**  
а) 0; б) 1; **в) 2;** г) 3.
- 3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?**  
а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.
- 4. Ведение выполняется**  
а) **одной рукой;**  
б) поочередно двумя руками;  
в) одновременно двумя руками.
- 5. Что называется зоной нападения?**  
а) **половина поля под кольцом соперника;**  
б) половина поля под своим кольцом;  
в) центральная часть поля;  
г) место за пределами площадки у судейского столика.
- 6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**  
а) опорная нога не была оторвана от пола; **б) опорная нога была оторвана от пола;**  
в) не важно отрывалась ли опорная нога.
- 7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах? а)**  
**Разрешается;**  
б) не разрешается;  
в) разрешается под собственную ответственность.
- 8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**  
а) только тренер команды;  
**б) только главный тренер и капитан;**  
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 9. Встреча в баскетболе состоит из:**  
а) двух таймов по 20 минут;  
**б) четырех таймов по 10 минут;**  
в) трех таймов по 15 минут.
- 10. Победителем встречи является команда:**  
а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;  
**в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.**
- 11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**  
а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;  
**б) необходимо подождать 15 минут;**  
в) игра переносится на другой день.
- 12. Как начинается игра?**  
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; **в) спорным броском.**
- 13. Запасными игроками считаются те, которые: а) сидят на скамейке запасных;**  
б) выходят на замену;  
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
- 14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**  
а) максимум 10; б) максимум 20; **в) количество замен не ограничено.**
- 15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**  
а) 3 секунды; **б) 5 секунд;** в) 8 секунд.

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
11-15 баллов	6-10 баллов	до 5 баллов

**Дидактический материал  
техническое оснащение занятий.**

*Примерный перечень оборудования.*

- Мячи баскетбольные – 12 шт.
- Щиты баскетбольные – 4 шт.
- компьютер – 1 шт.
- скакалки – 12 шт.
- конусы – 12 шт.
- секундомер – 1 шт.
- свисток 1шт.
- маты -4 шт.
- тактическая доска – 1 шт.

№ п/п	Название раздела, темы	Методы обучения	Формы организации учебного занятия	Педагогические технологии	Дидактические материалы
1	Теоретическая подготовка	Метод инструктажа, словесный, наглядный	Беседа, просмотр фильма	Технология индивидуализации и обучения. технология коллективного взаимообучения.	Компьютер, проектор
2	ОФП	Словесный, наглядный, игровой	Практические упражнения. Игровые задания.	Технология индивидуализации и обучения. технология коллективного взаимообучения.	Мячи, скакалки, маты,
3	СФП	Словесный, наглядный, практический, игровой	практические упражнения. Игры	Технология индивидуализации обучения	Баскетбольные мячи, конусы, баскетбольные щиты с кольцами
4	Техническая подготовка	Словесный, наглядный, практический, игровой	Практические упражнения. Игровые задания.	Технология проблемного обучения, личностно-ориентированного обучения	Баскетбольные мячи, конусы, баскетбольные щиты с кольцами
5	Тактическая подготовка	Словесный, наглядный, проблемный	Изучение тактических схем. Практические игровые задания	технология индивидуализации обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающая технология	Тактическая доска. компьютер
6	Игровая	Практический,	Двухсторонняя	технология	Мячи



## **Метапредметные результаты:**

### **Овладение способностью ставить перед собой цель, находить способы ее осуществления:**

3 балла – Обучающийся ставит перед собой цель. Находит различные способы для достижения поставленной цели.

2 балла – Обучающийся ставит перед собой цель, но не всегда находит способы для ее достижения.

1 балл – Не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели.

### **Умение определять наиболее эффективные способы достижения результатов**

3 балла – Умеет найти кратчайший и простейший путь для достижения результата.

2 балла – Умеет достичь результат, но часто выбирает сложные и неэффективные варианты.

1 балл – Не может без помощи найти эффективный вариант

### **Умение понимать причины успеха/неуспеха.**

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

### **Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, построение рассуждений:**

3 балла – Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

## **Предметные результаты.**

### **Правила игры в баскетбол:**

3 балла – знает все правила, не допускает ошибок

2 балла – знает практически все правила, но при этом допускает незначительные ошибки

1 балл – плохо знает правила и часто допускает ошибки

### **Правила проведения соревнований:**

3 балла – Знает правила проведения соревнований и соблюдает их.

2 балла – Знает правила проведения соревнований, но не всегда их соблюдает.

1 балл – Плохо знает правила проведения соревнований и не выполняет их.

### **Выступление в роли игрока и судьи:**

3 балла – Выступает на соревнованиях как в роли игрока, так и помогает судьям.

2 балла – Выступает на контрольных турнирах и соревнованиях в роли игрока, ошибается при помощи судьям

1 балл – Совершает ошибки в роли игрока, не может помочь судьям.

### **Владение навками техники игры:**

3 балла – Хорошо владеет навыками техники игры.

2 балла – Хорошо владеет навыками техники игры, ошибается в названиях.

1 балл – Плохо владеет навыками техники игры, не знает определений.

### **Владение навыками тактики игры:**

3 балла – Хорошо владеет навыками тактики игры.

2 балла – Хорошо владеет навыками тактики игры, ошибается в выборе тактических действий.

1 балл – Не может без помощи принять решение, пассивен.

## **Личностные результаты:**

### **Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций**

3 балла – во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации

2 балла - во время игр не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации

1 балл – во время игр часто создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации

#### **Развитие игрового мышления.**

3 балла –Во время игры совершает обдуманные действия, не торопится, следит за действиями соперника

2 балла - Во время игры совершает обдуманные действия, но торопится и совершает ошибки, не всегда следит за действиями соперника

1 балл – Во время игры часто совершает необдуманные действия, постоянно торопится, не следит за действиями соперника

#### **Развитие способности анализировать и делать выводы**

3 балла – Понимает причины своей победы, проигрыша. Умеет рассуждать и анализировать произошедшее

2 балла – Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не всегда находит причины.

1 балл – Не может объяснить причину победы или проигрыша. При рассуждении и анализе произошедшего не может без помощи найти причины.

#### **Наличие мотивации к работе на результат**

3 балла – мотивирован на результат, стремится к повышению уровня игры, побеждает.

2 балла – мотивирован на результат, не хватает терпения, совершает ошибки, входит в число призеров.

1 балл – стремится к повышению результата, боится играть с сильным соперником, не может проигрывать.



## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев.: 2002 г
2. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: 2003 г.
3. Дулин А.Л. Баскетбол в школе / А.Л. Дулин - Ижевск. 1996г
4. Кенеман А.В. Детские подвижные игры . / А.В. Кенеман. М.: Просвещение. 1988
5. Ковалёв В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение 1986
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. - М.: 2002г
7. Портнов Ю.М. Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры /Ю.М. Портнов. - 2001

### Литература для учащихся

1. Белая Н.А. Ещё раз о массаже / Н.А. Белая. - М.: Знание . 1977.
2. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения / П.П. Буцинская. - М.: Просвещение 1990.
3. Кенеман А.В. Детские подвижные игры / А.В.Кенеман. - М.: Просвещение 1988.
4. Кунянский В.А. Баскетбол, о судьях и судействе / В.А.Кунянский. - М.: СпортАкадемПресс. 2002
5. Ковалёв В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев. - М.: Просвещение 1986

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://www.sports.ru>
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)

## Рабочая программа воспитательной работы

### 1.1 Особенности воспитательной работы.

На занятиях дети получают не только знания и умения по выбранному направлению, но и учатся быть социально активными, информационно грамотными и полезными членами общества. В содержании образовательного процесса наряду с образовательными и творческими задачами обязательно присутствуют задачи воспитательные, направленные на организацию социального опыта ребенка, формирование социальной активности, адаптивности, социальной ответственности.

Воспитание в учреждении рассматривается как:

- социальное взаимодействие педагога и обучающегося, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом,
- формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения,
- является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Так же воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Персональное взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса в учреждении. Из анкетирования удовлетворенностью образовательными услугами нами определено, что ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым.

Организуя индивидуальный процесс, педагог решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед публичными показами (выставками, выступлениями, презентациями и др.);
- формирует у обучающегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- формирует у обучающегося коллективную ответственность, умение взаимодействовать с другими членами коллектива.

#### Цель и задачи воспитания

**Цель:** личностное развитие обучающихся.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) использовать социокультурное и интернет - пространство для усиления воспитательной составляющей учебного занятия;
- 2) обеспечить развитие личности, формирование компетенций, необходимых для жизни;
- 3) приобщить обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям;
- 4) воспитать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания;
- 5) организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

## **Виды, формы и содержание деятельности**

Воспитательная работа интегрирована в учебный процесс, реализуется на учебных занятиях и массовых мероприятиях и строится по семи направлениям: патриотическое, правовое, духовно – нравственное, экологическое, здоровый образ жизни, основы безопасности жизнедеятельности, профориентация.

**Патриотическое:** это мероприятия, направленные на формирование у детей патриотических чувств, активной гражданской позиции, терпимости и уважения. Формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигам героя.

- Тематические беседы, экскурсии, просмотр фильмов патриотического содержания. Знакомство с историей и культурой Удмуртии и Дебесского района, фольклором.
- Знакомство с героическими страницами истории России, жизнью замечательных людей, с обязанностями гражданина.
- Экскурсии по историческим и памятным местам.
- Конкурсы и спортивные соревнования.
- Встречи с ветеранами и военнослужащими.
- Участие в Акциях «Бессмертный полк», «Окна Победы», «Сад Победы» и др.
- Участие в конкурсах: на знание истории государственной символики РФ и УР «Овеянные славою флаг наш и герб», «Моя малая Родина: природа, культура, этнос», «Во славу Отечества», «Рождественские чтения» и др.

**Духовно-нравственное:** это мероприятия, направленные на гармоничное духовное развитие личности, пропаганду культурно-исторических традиций. Формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ.

- Дела благотворительности, милосердия, оказание помощи нуждающимся, забота о животных, живых существах, природе.
- Участие в Весенней неделе добра, благотворительных концертах.
- Общение со сверстниками противоположного пола в учёбе, общественной работе, отдыхе, спорте, подготовка и проведение бесед о дружбе, любви, нравственных отношениях.
- Расширение опыта позитивного взаимодействия в семье - беседы о семье, о родителях и прародителях, открытые семейные праздники, выполнение и презентация совместно с родителями творческих проектов.
- Знакомство с деятельностью традиционных религиозных организаций.
- Участие в проектах социальной реабилитации детей с ОВЗ.
- Ключевое дело «День Друга»: выставка фотографий домашних питомцев обучающихся; викторины, стенгазеты, фотоколлажи, посвященные домашним питомцам. Это дело позволяет детям освоить нормы гуманного поведения «человек – животное», узнать о преданности питомцев и о необходимости брать на себя ответственность за них.

**Экологическая культура:** это мероприятия, направленные на формирование экологической грамотности.

- Краеведческая, поисковая, экологическая работа в местных и дальних туристических походах и экскурсиях, путешествиях и экспедициях.
- Участие в деятельности детско-юношеских общественных экологических организаций.
- Участие в экологических выставках, акциях («День птиц», «Покормите птиц зимой» и др.

**Здоровый образ жизни:** это мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек. Традиционные мероприятия:

- Беседы, просмотры учебных фильмов, игровые и тренинговые программы, занятия и мероприятия о здоровье, здоровом образе жизни.
- Беседы с педагогами, психологами, мед. работниками, родителями о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

- Профилактика вредных привычек, зависимости от ПАВ - дискуссии, тренинги, ролевые игры, обсуждения видеосюжетов и др.
- Проведение походов, соревнований.
- Эмоциональные разрядки.

#### **Правовое:**

- Акции «Номер телефона доверия в моем мобильнике», «Дети против коррупции», Игра – квест «Толерантность».
- Работа стенда «Правовой уголок», стенда по профилактике экстремизма с указанием рубрик: «Правовые основы детям», «Мы разные, но равные».
- Размещение на сайте, стенде информации о правах и обязанностях обучающихся (из Устава) и др.

**Основы безопасности жизнедеятельности:** это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе.

- Мероприятия по профилактике экстремизма и терроризма.
- Проведение вводных и внеплановых инструктажей по ТБ, ПДД, ПБ,
- Беседы «Когда родителей нет дома», «Безопасная дорога» и др.
- Беседы о безопасности в сети интернет.

**Профориентация. Воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни.** Общественно полезная деятельность, создание игровых ситуаций по мотивам различных профессий, занятие народными промыслами, природоохранная деятельность, работа в творческих и учебно-производственных мастерских, трудовые акции, встречи и беседы с интересными успешными людьми.

Профессиональное воспитание обучающихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.
- Культура организации своей деятельности.
- Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.
  - Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов.
- Знание и выполнение профессионально-этических норм.
  - Понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).
  - Профориентационные игры: деловые игры, квесты, решение кейсов (ситуаций, в которых необходимо принять решение, занять определенную позицию), расширяющие знания детей о типах профессий, о способах выбора профессий, о достоинствах и недостатках той или иной интересной детям профессиональной деятельности;
  - Экскурсии на предприятия, организации, дающие детям начальные представления о существующих профессиях и условиях работы людей, представляющих эти профессии

**Работа с родителями обучающихся или их законными представителями.** Работа с родителями или законными представителями обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и школы в данном вопросе.

- Регулярное информирование родителей об успехах их детей через социальную сеть ВКонтакте в сообществе «Заречномедлинская СОШ».
- Регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей через социальную сеть ВКонтакте в родительских веб – чатах.
- Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
- Организация родительских собраний.
- Привлечение членов семей обучающихся к организации и проведению дел объединения.
- Организация мастер – классов, открытых занятий и других событий.

Цикл дел «Персональная выставка» предполагает организацию в течение года персональных выставок творческих работ детей. Это выставки фотографий, рисунков, картин, поделок из различного

материала, поделок из Лего и т.п. Такого рода выставки помогут ребенку преодолевать застенчивость, проявлять инициативу, научат правильно отвечать на похвалы и принимать благодарности, разумно реагировать на критику и пожелания, со вниманием относиться к работам других детей и корректно высказывать свое мнение о них.

**Показатели результативности:**

Уровень сформированности российской идентичности.

Уровень сформированности общекультурных, коммуникативных, социально – трудовых, здоровьесберегающих, информационных, командных, креативных, компетенций, компетенций личностного самосовершенствования.

Уровень социальной активности обучающихся.

Уровень сформированности потребности в ведении здорового образа жизни, ответственном отношении к природной и социокультурной среде обитания.

**Календарный план воспитательной работы.**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Дела, события, мероприятия
<b>Патриотическое направление</b> (формирование чувства патриотизма и гражданственности, уважение к памятникам защитников Отечества и подвигам героя).			
1	7 декабря		Беседа и просмотр презентации на тему «Знаменитые люди Удмуртии»
2	10 мая		Беседа на тему День Победы
<b>Правовое направление</b> (уважение к закону и правопорядку).			
3	23 ноября		Беседа на тему «Права и обязанности гражданина РФ» Просмотр видеоролика. В рамках Всемирного дня ребенка. Дня правовой помощи детям.
<b>Здоровый образ жизни</b> (Мероприятия, направленные на формирование мотивации здорового образа жизни человека, неприятие вредных привычек)			
4	6 апреля		Беседа с игровыми элементами на тему «Здоровый образ жизни» «Профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения» В рамках Всемирного дня здоровья.
<b>Духовно - нравственное направление</b> (формирование бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ)			
5	15 февраля		Беседа на тему «Что такое добро». В рамках Дня проявления доброты.
<b>Экологическое</b> (бережное отношение к природе и окружающей среды).			
6	29 марта		Беседа «Мусор». В рамках Дня защиты Земли.
<b>Основы безопасности жизнедеятельности.</b> (Это мероприятия, направленные на формирование устойчивых навыков поведения в обществе. Профилактическая работа противодействия экстремизму)			
7	14 сентября		Беседа на тему «Безопасный путь от дома до школы» Просмотр видеоролика «Безопасная дорога». Дети рисуют безопасный маршрут их следования от дома до школы.
<b>Работа с родителями.</b> (собрание, мастер –класс, открытое занятие, экскурсия на производство).			
8	28 сентября		Собрание на тему «Безопасность детей в сети интернет». Повестка: Анкета для родителей на тему «Удовлетворённость посещением кружка».

			Разное.
<b>Профориентация</b> (подготовка к сознательному выбору профессии, воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду и жизни)			
10	12 января		Беседа на тему «Современные профессии»

**Анкета для родителей  
«Удовлетворенность качеством результатов воспитательной работы»**

№	Вопросы	Да	Не совсем	Нет
<b>1</b>	<b>Удовлетворены ли Вы качеством воспитательных результатов Вашего ребенка</b>			
1.1	Уровнем знаний, умений и навыков ребенка: в процессе учебно-тренировочных занятий. Ваш ребенок приобрел различные знания, умения и навыки, необходимые ему в дальнейшей жизни			
1.2	Уровнем его индивидуальных способностей			
1.3	Личными достижениями ребенка на соревнованиях			
<b>2</b>	<b>Удовлетворены ли Вы качеством воспитательного процесса Вашего ребенка</b>			
2.1	Организацией досуговых мероприятий в учебно-тренировочной группе			
2.2	Содержанием и качеством проводимых мероприятий: мероприятия, проводимые педагогом интересны Вашему ребенку, он посещает их с удовольствием			
2.3	Организацией индивидуального подхода: педагог учитывает индивидуальные особенности Вашего ребенка, помогает преодолевать трудности, развивать его способности			
2.4	Организацией мероприятий, помогающих выявлять и развивать интересы, способности, таланты Вашего ребенка: Ваш ребенок регулярно принимает участие в соревнованиях.			
2.5	Организацией взаимодействия тренера-преподавателя с родителями обучающихся: педагог информирует родителей о результатах и достижениях ребенка			
<b>3</b>	<b>Удовлетворены ли Вы качеством условий воспитательной деятельности</b>			
3.1	Оформлением помещений для занятий в кружках и секциях			
3.2	Материально-техническим оснащением тренировочной деятельности: в школе имеется оборудование, инвентарь для занятий тренировочной деятельностью			
3.3	Психологическим климатом в учебно-тренировочной группе: Ваш ребенок чувствует себя комфортно в коллективе			
3.4	Отношением педагога к Вашему ребенку			

За каждый ответ «да» зачтите 2 балла, за «не совсем» – 1 балл, за «нет» – 0 баллов. Вычислите сумму баллов. Чтобы определить удовлетворенность родителя качеством воспитательной деятельности.

- 22–18 балла – высокий уровень;
- 17–11 баллов – средний уровень;
- 10–0 баллов – низкий уровень.



## Список литературы

### Литература для педагогов

1. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Киев, 2002 г.
2. Дубровский В.И. «Гигиена физического воспитания и спорта», М, 2003 г.
3. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» М.; 2002г.
4. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996 г.
5. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. М: Советский спорт, 2008г.
7. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
8. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
9. «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №1,2, 1994.
- 10 «Физкультура в школе», М. «Школа Пресс», №5, 2008.
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988,
12. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986,

### Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977,
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988.
4. Кунянский В.А. «Баскетбол, о судьях и судействе». М. «СпортАкадемПресс», 2002
5. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «просвещение» 1986.
6. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992
7. Гольберг Н.Д. «Особенности организации питания на этапе базовой подготовки»  
// «спорт в школе» 2008, №11
8. Грибачева М.А. «Критерии оценивания при обучении баскетболу. Развивающие игры» // «Физическая культура в школе», 2002, № 2
9. Данилова Г.Н «Игровые упражнения по обучению дикции» // «Физическая культура в школе», 2008, № 5, № 2
11. Кенеман А.В, «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988
12. Ковалёв В.Д. «Спортивные игры» М. «Просвещение» 1986.

### Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. <http://www.sports.ru>
2. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
3. [www.russiabasket.ru](http://www.russiabasket.ru)