

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго-Западное управление  
Ленинский филиал ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
м.р.Красноармейский Самарской области

Принята  
на заседании методического совета  
Ленинского филиала  
ГБОУ СОШ с.Красноармейское  
протокол №1  
от "2" августа 2022 г.

Утверждаю:  
директор ГБОУ СОШ с.Красноармейское

\_\_\_\_\_ О.Н. Абашкина

Приказ № 48/1от «3» августа 2022 г.



Красноармейское,  
СN=Абашкина О.Н.,  
E=o.n.abashkina@mail.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**« Баскетбол »**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся - 15 -18 лет

Срок реализации - 1 год

Разработчик:  
Горяинов Александр Викторович,  
тренер - преподаватель  
Губарев Александр Викторович,  
тренер – преподаватель  
Балашов Александр Петрович,  
тренер – преподаватель

с.Красноармейское, 2022 год

## Пояснительная записка

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

Спортивные игры, в том числе баскетболом, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена для государственного бюджетного образовательного учреждения средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское Ленинского филиала

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с нормативными документами:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (в редакции от 11.06.2022г.);
- Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 304-ФЗ от 31.07.2020.;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая

2015г.№ 996-р);

- Концепции развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-Р);
- Распоряжения Правительства Самарской области от 9.08.2019 № 748-р «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01.01.2021); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 4 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21 "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" (вместе с "СанПиН 3.3686-21. Санитарные правила и нормы..."), зарегистрировано в Минюсте России 15.02.2021 N 62500.

**Актуальность программы.** Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и

интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

Программа по баскетболу не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а **направлена** на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки игры в баскетбол.

**Новизна программы** состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании и основана на модульном принципе освоения материала, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы организма обучающихся.

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей посредством обучения командно-игровым видам спорта.

**Задачи программы:**

*обучающие:*

- сформировать элементарные представления в области физической культуры и спорта;
- сформировать элементарные представления в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения;
- развить физические и специальные качества;

- расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

- сформировать организаторские навыки и умения действовать в команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

По окончании освоения программы обучающийся должен показать следующие результаты:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p><b>Проявляет</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;</li> <li>- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</li> <li>- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</li> <li>- культуру поведения болельщика во время просмотра игр</li> </ul>	<p><b>Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– работа с информацией</li> <li>– сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта</li> <li>– определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды</li> <li>– определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</li> </ul> <p><b>Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– умеет слушать и слышать игроков своей</li> </ul>	<p><b>Должен знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальные знания истории развития видов спорта в России;</li> <li>- базовые основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;</li> <li>- причины травматизма и правила безопасности во время занятий;</li> <li>- правила игры командных видов спорта</li> <li>- технические приемы игры</li> <li>- общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта;</li> </ul>

	<p>команды и судьи</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– взаимодействует по правилам игры в команде</li> </ul> <p><b>Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ставит цель при игре</li> <li>– планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</li> <li>– находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью тренера</li> <li>- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>– организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью тренера</li> </ul>	<p><b>Должен уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- технически правильно выполнять элементы и приемы игры</li> <li>- играть с соблюдением основных правил;</li> <li>- участвовать в соревновательной деятельности</li> </ul>
--	---	---

**Возраст обучающихся программы:** 15-18 лет.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель с сентября по май включительно, 126 учебных часов в год.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** – парная, групповая, индивидуальная.

Основными видами организации занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- просмотр обучающего видеоконтента;
- контрольные занятия;
- открытые занятия;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

**Режим занятий** – два занятия в неделю, 2 и 1,5 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения не менее 5-10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

### **Особенности формирования групп и определения объема недельной нагрузки занимающихся**

Направленность	Период подготовки	Мин. наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Макс. количественный состав группы (человек)	Макс. объем тренировочной нагрузки в неделю в академ. часах
Физкультурно-спортивная	Весь период	10	15-20	до 30	3,5

Наполняемость группы из оптимального количественного состава 15 человек. Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Данная программа имеет ознакомительный (начальный) уровень освоения знаний.

### **Критерии и способы определения результативности**

*Оценка теоретической подготовки* проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров. Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

*Оценка практической подготовки на итоговом контроле:* уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется на основании контрольных испытаний .

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

- соревнования;
- фестивали;
- открытые и контрольные занятия.

**Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:**

- наблюдения;
- опрос;
- анкетирование;
- контрольный нормативы.



## Содержание программы

Программа состоит из 3-х модулей: «Дриблинг и финты», «Игра в команде», «Стритбол».

### Учебный план ДООП «Баскетбол»

№	Разделы программы	Кол-во часов в год	Месяцы										
			9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	<b>Модуль 1</b> Дриблинг и финты	42	14	14	14	-	-	-	-	-	-		
2	<b>Модуль 2</b> Игра в команде	42	-	-	-	14	14	14	-	-	-		
3	<b>Модуль 3</b> Стритбол	42	-	-	-	-	-	-	14	14	14		
	<b>ИТОГО</b>	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14		

#### 1. Модуль «Дриблинг и финты»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;

- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетбол;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;

- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол;

- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- физическая подготовка и ее роль в баскетболе.
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;
- основные правила по баскетболу;
- приемы, улучшая общую согласованность их выполнения;
- проявлять творческую инициативу, быстроту сложных реакций, внимательность, ориентировка и сообразительность;
- применять индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;
- эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

уметь:

- овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

- сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения, а также разнообразить действия, сочетая различные приемы;

- овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей;

- постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения;

- проявлять творческую инициативу, быстроту сложных реакций, внимательность, ориентировка и сообразительность;

-применять индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите

### Учебно-тематический план модуля «Дриблинг и финты»

№	Разделы модуля	Кол-во часов	сентябрь				октябрь				ноябрь			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретические знания	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Техническая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

## 2. Модуль «Игра в команде»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно баскетбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами баскетбола;

- приобретение необходимых теоретических знаний по баскетболу;

*Обучающие:*

- обучить основным техническим приемам игры в баскетбол;
- обучить навыкам пространственной ориентации на площадке (позиции на площадке);
- обучить основным тактическим действиям нападения и защиты в баскетболе.

### **Результаты подготовки обучающихся по модулю:**

По окончании освоения модуля программы обучающиеся будут знать:

- физическая подготовка и ее роль в баскетболе.

- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу;

- влияние физической культуры на укрепление здоровья, профилактику травматизма;

- основные правила по баскетболу;

- приемы, улучшая общую согласованность их выполнения;

- проявлять творческую инициативу, быстроту сложных реакций, внимательность, ориентировка и сообразительность;

- применять индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;

- эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

уметь:

- освободиться от соперника и выйти на отличную позицию для атаки нужно резким изменением скорости или изменением направления движения;

- принимать мяч необходимо в движении, делая шаг к мячу;

- партнерам, один из которых владеет мячом, не следует располагаться близко, т.к. его будет легко обойти одному из защитников;

- в защите нужно следить за тем, чтобы соперник был всегда перед тобой. Нельзя пускать его себе за спину, иначе он «уйдет».

### **Учебно-тематический план модуля «Игра в команде»**

№	Разделы модуля	Кол-во часов	декабрь				январь				февраль			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретические знания	2	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Тактическая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

### 3. Модуль «Стритбол»

Задачи:

*Воспитательные*

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- организация досуга средствами физической культуры, а именно стритбол;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения;

*Развивающие:*

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни средствами стритбола;
- приобретение необходимых теоретических знаний по стритболу;

*Обучающие:*

- Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.



2	Общая физическая подготовка	4	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная физическая подготовка	6	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
4	Тактико-техническая подготовка	30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30	2,30
	Всего часов	42	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30	3,30

### *Содержание модуля 1*

#### **Теоретические знания**

Правила поведения в спортивном зале и на открытых площадках, техника безопасности игры с мячом. Возникновение баскетбола и правила игры. Развитие баскетбола. Распределение игроков по функциям. Воздействие нагрузок и упражнений на организм баскетболиста. Понятие «техника игры». Размер и зоны баскетбольной площадки. Распорядок дня спортсмена. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Значение координации командных действий при игре в баскетбол. Нравственные качества спортсмена.

#### **Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов.**

##### **Подвижные игры**

ОФП. Подвижные игры. Бег на короткую и среднюю дистанцию. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м). в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Бег на среднюю и длинную дистанции. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. . Эстафетный бег. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных

положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **Техническая подготовка**

### **Техника нападения**

Специальные физические упражнения для стопы ног. Бег и спиной лицом вперед: специфический бег баскетболиста и легкоатлетический бег (рывок). Упражнения на развитие прыгучести. Стойки баскетболиста в нападении: стойка готовности, стойка игрока, владеющего мячом. Упражнения на развитие прыгучести. Стойки баскетболиста в нападении: стойка нападающего с тройной угрозой. Закрепление изученных видов стоек. Упражнения для развития быстроты. Остановка двумя шагами, остановка прыжком. Повороты в баскетболе: на месте и в движении. Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча: ловля двумя руками, ловля одной рукой, ловля мяча на высоте туловища и головы, ловля катящегося мяча. Специальные физические упражнения для мышц рук. Ловля мяча: ловля двумя руками высоко летящего мяча, ловля двумя руками низко летящего мяча. Упражнения на развитие бокового зрения. Передача мяча: от груди двумя руками, сверху двумя руками, снизу двумя руками, от



головы одной рукой. Упражнения на развитие бокового зрения. Передача мяча от плеча одной рукой, «крюком» одной рукой. Упражнения на развитие быстроты. Передача мяча снизу одной рукой, сбоку одной рукой, скрытая передача. Закрепление изученных приемов передачи мяча. Работа над ошибками. Игра «Убегай – догоняй». Упражнения на развитие быстроты. Ведение мяча на месте и в движении по прямой. Обводка с изменением скорости и направления. Сочетание изученных приемов передвижения игроков по площадке, ведения, передачи, ловли мяча. Бросок мяча в корзину: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками от груди. Бросок мяча в корзину: одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой сверху «крюком». Добивание мяча в корзину. Согласованность в выполнении всех изученных приемов техники нападения в процессе игры. Отработка разновидностей бега в процессе игры в баскетбол. Отработка техники выполнения стоек нападения. Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при отработке ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча. Вариативное выполнение разновидностей стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Работа над устранением недочетов при выполнении стоек. Многократное выполнение изученных технических приемов техники нападения. Отработка техники передвижений при нападении. Многократное выполнение изученных технических приемов передвижения в нападении. Работа над ошибками при выполнении передвижений нападающих в процессе игры в баскетбол. Отработка способов вырывания мяча из рук противника. Отработка способов выбивания мяча из рук соперника. Чередование приемов выбивания мяча. Многократное выполнение изученных технических приемов выбивания мяча. Отработка способов перехвата мяча. Многократное выполнение изученных технических приемов перехвата мяча в нападении. Разбор игровых ситуаций, анализ выполняемых действий в нападении. Устранение недостатков и ошибок. Отработка приемов накрывания мяча. Отработка приемов отбивания мяча. Отработка борьбы за отскочивший мяч на своем щите. Отработка техника бросков мяча в корзину. Согласованные действия нападающих в процессе игры в баскетбол.

### **Техника защиты**

Уважительное отношение к сопернику. Значение физической подготовки спортсмена. Физическая культура и спорт в России. Закаливание организма спортсмена. Ведущие баскетболисты мира. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Состояние и развитие баскетбола в современном мире.

Стойка защитника: параллельная стойка: высокая, средняя, низкая, стойка с выставленной ногой, «закрытая стойка». Выполнение разновидностей стоек для обозначения условного защитника при отработке ловли, передач, ведения и дистанционных бросков мяча. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Передвижения защитника: приставные шаги, скрестный шаг-скачок, спиной и боком вперед. Многократное выполнение изученных технических приемов

игры в баскетбол при защите. Перехват мяча: при передаче; при ведении. Отработка приемов в игре. Вырывание мяча из рук противника: в момент его долгого удержания; при приземлении противника после ловли мяча в прыжке; при ведении его противником. Многократное выполнение изученных технических приемов в защите. Выбивание мяча из рук соперника при ведении мяча; на месте из-за спины нападающего в момент выпуска им мяча; из-за спины и сбоку от нападающего после одноударного и многоударного ведения мяча на месте; в момент броска в корзину. Накрывание и отбивание мяча при броске. Борьба за отскочивший мяч на своем щите. Согласованность защитников в игре. Многократное выполнение изученных технических приемов в защите. Работа над техникой выполнения различных стоек при защите. Вариативное выполнение разновидностей защитных стоек в сочетании с приемами противодействия и овладения мячом. Многократное выполнение изученных технических приемов защиты. Работа над техникой выполнения передвижений защитника. Работа над устранением ошибок при выполнении изученных технических приемов в защите. Отработка изученных приемов техники защиты в игре. Анализ допущенных ошибок, их устранение. Отработка и многократное выполнение технических приемов вырывания мяча в защите. Работа над согласованностью выполнения изученных технических приемов. Отработка и устранение ошибок при выполнении приемов выбивания мяча. Многократное выполнение изученных технических приемов выбивания мяча в защите. Отработка приемов перехвата мяча в защите. Отработка приемов накрывания мяча при броске. Согласованность защитников в борьбе за отскочивший мяч на своем щите. Отработка и устранение ошибок при выполнении отбивания и накрывания мяча в процессе игры. Игра в баскетбол

## *Содержание модуля 2*

### **Теоретические знания**

Пробежка в баскетболе. Теоретическое объяснение изучаемых приемов тактики нападения. Гигиена обуви. Длительный контроль мяча в баскетболе. Система нападения против зонной защиты. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Средства спортивной тренировки. Теоретическое объяснение изучаемых приемов теории защиты. Состояние и развитие баскетбола в современном мире. Применение прессинга в баскетболе. Умение спортсменов настраиваться на игру. Роль тренера в подготовке спортсменов к соревнованиям.

**Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов. Подвижные игры**

ОФП. Подвижные игры. Бег на короткую и среднюю дистанцию. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м), в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Бег на среднюю и длинную дистанции. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и

без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. . Эстафетный бег. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

Действия игрока без мяча: выход для получения мяча от партнера; отрыв от опекающего его защитника; для освобождения партнеру части площадки вблизи щита. Действия игрока без мяча: в борьбе за отскок выполнение атакующих действий. Заслон в баскетболе: передний заслон; задний заслон;

боковой заслон; заслон центровым игроком. Закрепление приемов заслона в процессе игры. Действия игрока с мячом: индивидуальные тактические действия с использованием ловли и передачи мяча; быстрый пас; быстрый прорыв. Быстрый прорыв 2 x 1. Быстрый прорыв 3 x 2. Быстрый прорыв при начальном и спорном броске. Сверхбыстрый прорыв. Отработка приемов в игре. Действия игрока с мячом: Проходы под кольцо. Система «отдай и выйди» в баскетболе. Комбинация «треугольник». «Восьмерка» в баскетболе. Позиционное нападение. «Игра 2x2» в одно кольцо по правилам баскетбола. «Баскетбол двумя мячами». Быстрый прорыв. «Игра на одно кольцо 2x2 через нейтрального». Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков. Многократное повторение изученных приемов. Отработка действий игрока без мяча при выходе для получения мяча от партнера. Отработка действий игрока без мяча при отрыве от опекающего его защитника. Отработка действий игрока без мяча при выполнении атакующих действий для освобождения партнеру части площадки вблизи щита. Отработка различных видов заслона. Отработка различных возможных вариантов выхода для получения мяча. Отработка быстрого паса и быстрого прорыва. Разбор игровых ситуаций, анализ и устранение ошибок при выполнении быстрого паса и быстрого прорыва в процессе игры. Отработка действий игрока с мячом при проходах под кольцо. Отработка комбинации «треугольник» во время игры. Отработка комбинации «Восьмерка» во время игры. Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Разбор игровых ситуаций, анализ и устранение ошибок. Отработка согласованных действий игроков в нападении. Отработка согласованных действий игроков в нападении при численном большинстве. Отработка согласованных действий игроков в нападении при игре в меньшинстве.

### **Тактика защиты**

Тактика защиты: против игрока без мяча; против игрока, получившего мяч; против игрока, ведущего мяч. Отработка способов держания: игрока без мяча; игрока с мячом. Отработка способов держания. Игра в баскетбол. Методы спортивной тренировки. Игра 1x1, 2x2 на одно кольцо. Игра 3x3, 4x4 на одно кольцо. Игра 5x5 на одно кольцо. Командная тактика защиты. Зонная защита четный и нечетный тип. Смешанная защита. Прессинг: защита личным прессингом. Зонный прессинг. Защита 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 по всей площадке с мячом. Защита 1-1, 2-2, 3-3, 4-4 с заслонами и без них, вначале шагом, потом на высокой скорости. Отработка быстрого передвижения игроков в активной

стойке, в разных направлениях. Применение блока. Отработка приемов тактики защиты против игрока без мяча в игре. Отработка приемов тактики защиты против игрока, владеющего мячом. Отработка приемов тактики защиты против игрока, получившего мяч. Отработка приемов тактики защиты против игрока, ведущего мяч. Отработка способов держания игрока с мячом. Разбор игровых ситуаций, анализ и устранение ошибок при выполнении изученных приемов тактики защиты. Отработка согласованных действий игроков. Сплоченность действий команды при выполнении приемов тактики защиты. Отработка приемов в игре. Отработка разнообразных приемов прессинга в различных игровых ситуациях. Многократное выполнение изученных приемов тактики защиты. Отработка приема быстрой смены позиций игроков. Отработка приемов противодействия получению мяча. Отработка приемов противодействия атаке корзины. Отработка приемов подстраховки. Отработка приемов проскальзывания. Отработка приемов против тройки. Отработка приема против малой восьмерки. Отработка приемов против скрестного выхода. Отработка приемов против сдвоенного заслона. Отработка приемов против наведения на двух. Отработка приемов системы личной и зонной защиты. Отработка приемов тактики защиты в различных сочетаниях во время игры в баскетбол. Игра в баскетбол.

### *Содержание модуля 3*

#### **Теоретические знания**

Пробежка в баскетболе. Теоретическое объяснение изучаемых приемов тактики нападения. Гигиена обуви. Длительный контроль мяча в баскетболе. Система нападения против зонной защиты. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Средства спортивной тренировки. Теоретическое объяснение изучаемых приемов теории защиты. Состояние и развитие баскетбола в современном мире. Применение прессинга в баскетболе. Умение спортсменов настраиваться на игру. Роль тренера в подготовке спортсменов к соревнованиям.

#### **Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов.**

##### **Подвижные игры**

ОФП. Подвижные игры. Бег на короткую и среднюю дистанцию. Сдача нормативов по бегу с максимальной скоростью (60м). в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на среднюю беговую дистанцию (1000м) в зависимости от возраста воспитанников. Бег на среднюю и длинную дистанции. Сдача нормативов на бег в равномерном темпе (2000м) на время и без учета времени в зависимости от возраста воспитанников. . Эстафетный бег. Сдача нормативов метания мяча на дальность в зависимости от возраста воспитанников. Сдача нормативов на сгибание и разгибание рук в упоре с учетом и без учета в зависимости от возраста воспитанников.

## Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.
- Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 30 м. из различных исходных положений. Бег различными способами с изменением скорости, направления, частоты шагов. Многоскоки, прыжки на одной ноге на месте и в движении.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для кистей рук с гантелями, эспандерами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность.
- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Подбрасывание и ловля мяча на месте, в ходьбе и беге, после поворота. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка. Ведение мяча с ударами в пол. Ведение мяча со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения мяча с различной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу с заданием, сохраняя расстояние между ними 2 м.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Многократные повторения упражнений в беге, прыжках. Игры учебные в баскетбол. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **Стритбол**

Стритбол, как учебная дисциплина, включает систематические учебно-тренировочные занятия, проводимые в строгой логической последовательности с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей учащихся.

### **Отличительные особенности стритбола.**

От баскетбола стритбол отличается тем, что может проводиться не только в спортивном зале, но и под открытым небом, размер площадки при этом вдвое меньше баскетбольной, а также в игре используется одно кольцо.

Стритбол – игра маленького коллектива. Количество игроков – по 3 человек в каждой команде, а также по одному в запасе у каждой команды. Каждый игрок должен виртуозно владеть мячом, обладать точным броском, отлично понимать партнеров своей команды. Чтобы добиться всего этого, занимающиеся, прежде всего, должны в совершенстве овладеть базовыми умениями и навыками баскетбола.

Кроме того, есть еще одна отличительная особенность от баскетбола. В стритболе, благодаря тому, что это уличная игра, допускаются тренировки и игры с сопровождением музыки (рэп, хип-хоп) [8]. В классическом баскетболе учебно-тренировочная деятельность происходит без сопровождения музыки.

### **Основные правила игры в стритбол.**

Для всех игровых ситуаций, о которых не говорится в данных правилах, применяются официальные правила баскетбола [7, 8].

Игры проходят на половине баскетбольной площадки. Площадка представляет собой соответствующую часть классической баскетбольной площадки с линией штрафного броска, расположенной на расстоянии 5,80 метра, дугой на расстоянии 6,75 метров и местами для подбора.

Состав команды состоит из 4-х игроков, 3 игрока – на площадке, 1 – запасной (наличие запасного игрока не является обязательным).

Игра длится до 21 очка или до истечения 10 минут.

Время атаки ограничено 12 секундами. Отсчет времени начинается при попадании мяча в руки игрока команды.

Если команда забросила мяч, то право на атаку переходит команде-сопернице. Мяч переходит к другой команде в случае фола и после выполненного штрафного броска.

За мяч, заброшенный из трёхочковой зоны (за дугой), начисляется 2 очка.

За штрафной бросок, а также остальные заброшенные мячи не из трёхочковой зоны, начисляется 1 очко.

Фолы, совершенные внутри дуги – 1 штрафной бросок; фол при выполнении дальнего броска – 2 штрафных броска; фол при ином броске – 1 штрафной бросок.

6-й командный фол наказывается 1 штрафным броском, 7-8-9 фолы – 2 бросками, 10-й и последующие фолы – 2 бросками и сохранением владения.

Замены можно производить в любое время игры. Капитан команды обращается с просьбой о замене к судье матча.

Каждая из команд может взять один тайм-аут в тридцать секунд в основное время игры и еще один тайм-аут в дополнительное время.

### **Нарушения правил [7, 8].**

В случае применения силы обе команды дисквалифицируются и выбывают из соревнований. Умышленные нарушения правил наказываются по решению наблюдателя штрафным броском с передачей после него мяча команде, нарушившей правила игры. За каждый результативный штрафной бросок команда получает 1 очко.

Если игрок дважды совершил умышленное нарушение правил в течении одной игры, он дисквалифицируется до её окончания.

Если игрок обороняющейся команды нарушил правило во время броска и сдвинул корзину, атакующей команде засчитывается 1 очко, а мяч передается обороняющейся команде.

### **Стратегия игры в стритбол.**

Новейшие разработки тактических схем в баскетболе и стритболе – достояние тренеров и команд. Секретные тактики сначала демонстрируются как элемент неожиданности, а затем закрепляются, и соперник быстро сможет к ней приспособиться. Однако эффективность того или иного нападения (или защиты) не зависит от того, знает соперник эту тактику или нет, а в том, насколько трудно преодолеть такое нападение (или защиту).

Тактика нападения состоит в том, чтобы вывести игрока своей команды на бросок, обыграв в результате индивидуальных или командных действий игроков обороны соперника, и забросить мяч в корзину. Выбор тактики нападения зависит от системы защиты, применяемой командой соперников.

Главное в индивидуальной тактике – правильно выбрать место на площадке, применить удачный способ для передачи мяча, отвлечь соперника или открыться для получения мяча. Играя под кольцом, необходимо действовать так, чтобы соперник был дезориентирован, чтобы перехватить мяч не было сложной задачей.

Если в весе, росте и в целом по телосложению игрок превосходит своего соперника, то важно атаковать массивно и оттеснить к кольцу. Также в таком случае важно держать расстояние с соперником, чтобы он не совершил быстрый отбор и не прошел к кольцу.



Если игрок не превосходит по телосложению своего соперника, то его главным преимуществом является скорость: быстрые рывки и скоростной проход.

Большое внимание следует уделить физической подготовке. Тренировать выносливость, скорость и т.д.

### **Каждый занимающийся должен знать:**

освободиться от соперника и выйти на отличную позицию для атаки нужно резким изменением скорости или изменением направления движения;

принимать мяч необходимо в движении, делая шаг к мячу;

партнерам, один из которых владеет мячом, не следует располагаться близко, т.к. его будет легко обойти одному из защитников;

в защите нужно следить за тем, чтобы соперник был всегда перед тобой. Нельзя пускать его себе за спину, иначе он «уйдет».

В стритболе применяют и баскетбольные стратегии. Например, треугольное нападение – перестроение по треугольнику с передачей мяча [3]. Данная стратегия является одной из самых эффективных в настоящее время, так как игроки постоянно находятся в движении, а также могут использовать различные варианты броска.

### **Технико-тактическая подготовка: каждый занимающийся должен уметь:**

-овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

-сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения, а также разнообразить действия, сочетая различные приемы;

-овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей;

-постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения;

-проявлять творческую инициативу, быстроту сложных реакций, внимательность, ориентировка и сообразительность;

-применять индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите;

-эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

### Выполнение нормативов за год.

#### НОРМАТИВЫ

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
	Мальчики	Девочки
<b>15-16лет</b>		
Бег с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	10,8 – 10,0 с	11,2 – 10,4 с
Бег на среднюю дистанцию (1000 м):	6,00 – 5,00 мин	6,20 – 5,30 мин
Бег в равномерном темпе (2000 м)	До 20 мин	До 20 мин
<b>16-17лет</b>		
Бег с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	10,2 – 9,5 с	10,9 – 9,8 с
Бег 1500 м	8,30 – 7,30 мин	9,30 – 8,30 мин
Равномерный бег 2000м	10,30 мин	14,00 мин
<b>17-18лет</b>		
Бег с максимальной скоростью с низкого старта 60 м	10,5 – 8,8 с	10,7 – 9,7 с
Бег 1500 м	8,00 – 7,00 мин	8,30 – 7,30 мин
Сгибание и разгибание рук в упоре	13 – 27 раз	9 – 22 раз

Прыжки через скакалку за 1 мин	100 – 110 раз	50 – 125 раз
Метание мяча на дальность	28 – 42 м	17 – 27 м
Кросс 2000 м	9,50 – 9,30 мин	10,00 – 17,20 мин

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Программа «Баскетбол» планирует более глубокое (в сравнении со школьной программой) изучение тактических и технических приемов в нападении и защите игры в баскетбол. Программа включает методики коллективной и индивидуальной деятельности, метод практической деятельности обучающихся.

Предполагается применение изученных приёмов игры в более усложнённой форме для совершенствования техники и тактики в индивидуальной и командной игре.

Во время практических занятий необходимо ознакомить детей с правилами поведения на открытой и закрытой площадке, техникой поведения при игре с мячом, возможными травмами и первой помощи при них.

Способы проверки прогнозируемых результатов:

- предварительная проверка – анкетирование, тесты, опрос в устной форме;
- промежуточная проверка – промежуточная сдача нормативов согласно возрасту детей;
- итоговая проверка – итоговая сдача спортивных нормативов с целью выявления динамики физического состояния детей, спортивные соревнования с применением всех изученных приёмов игры в баскетбол.

Основные формы деятельности:

- рассказ с элементами беседы, практический показ;
- практические занятия с использованием натуральных объектов в объединении;
- практические занятия на спортивной, игровой площадке;
- занятия в игровой форме (спортивные игры);
- разучивание специальные комплексы упражнений для развития различных мышц тела занимающихся.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Теоретический – работа с литературой по изучаемой теме, использование справочников, периодической печати;
- Практический – применение и использование на практике полученных ранее знаний, умений и навыков.

- Статистический – обработка методами математической статистики собранных в ходе исследований данных, обобщение и анализ полученных результатов, составление схем, графиков, таблиц.

- Наглядный – метод визуального наблюдения за действиями педагога, видеоматериал с игрой профессиональных баскетболистов;

- Игровой – проведение занятий в игровой форме для повышения физической активности школьников и интереса к изучаемой теме.

Большое внимание в рамках реализации программы следует уделять решению воспитательных задач, профориентационной работе с обучающимися.

### **Обеспечение программы методической продукцией**

#### *1. Дидактические материалы:*

- Схемы и плакаты освоения технических приемов.
- Правила соревнований.
- Правила судейства.
- Положение о соревнованиях.

#### *2. Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасности.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование:

- спортивная баскетбольная площадка;
- баскетбольные кольца;
- сетки для баскетбольных колец;
- баскетбольные мячи.

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется тренером – преподавателем, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

### **Литература:**

Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.; ФиС, 2001.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1.

– М., Центр Академия, 2002.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2.  
– М., Центр Академия, 2004.

Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов  
физической культуры /

Под ред. Портнова Ю.М.- М., 2004.

Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.,  
АСТ-Астрель, 2006.

Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г. Баскетбол. Примерная  
программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М., Советский  
спорт, 2004.

Баррел Пэйе, Патоик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от  
простых до сложных.

– М., ТВТ Дивизион, 2008.

Лепёшкин В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. – М., Советский  
спорт, 2011.

Электронные образовательные ресурсы

<http://минобрнауки.рф/> Министерство образования и науки РФ.

[minsport.gov.ru](http://minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.

<http://www.edu.ru> Федеральный портал "Российское образование"

<http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к  
образовательным ресурсам

<http://school-collection.edu.ru>

<http://fcior.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов  
федеральный центр информационно-образовательных ресурсов

<https://ru.wikipedia.org> – «Википедия» свободная энциклопедия.

<http://bmsi.ru> - БМСИ - библиотека международной спортивной  
информации