

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №3

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета от «11» июня 2020 г.
Протокол № 13



«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №3
Траханева И.И.
Пр. №51/10 от «11» июня 2020 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Вид программы: самостоятельно-разработанная

Срок реализации программы: 1 год

Возраст: 13-14 лет

Составитель программы: учитель физической культуры

Елманова Татьяна Яковлевна

г. Калининград
2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель и задачи программы
 - 1.3. Содержание программы
 - 1.4. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации
 - 2.3. Формы аттестации
3. Учебно-методическая литература.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по спортивной секции « Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы развития спортивно-оздоровительных способностей учащихся А.И. Каинова.

Баскетбол - один из самых игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся образовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе - это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Своей эмоциональностью игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках **спортивно-оздоровительного направления**.

Программа курса по баскетболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Рассчитана программа на 70 часов в год из расчета 2 раза в неделю.

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Концепция модернизации российского образования на период до 2020 года;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008;

Федеральный государственный стандарт основного общего образования.

Актуальность программы

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в

быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно - тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

метод упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;

2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: очная, индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Срок освоения программы – 1 год.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель обучения: формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, углублённое изучение спортивной игры баскетбол, овладение техническими и тактическими игры в баскетбол, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетбола;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа курса по баскетболу включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации. Изучение курса рассчитано на 70 часов из расчета 2 час в неделю.

1.3.Содержание учебной программы

Тематическое планирование.

№п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	22
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	4
	Итого	70

Раздел 1. Тематика занятий: Теория (2 часа). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в мини-баскетбол.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой ловли и передач мяча : передача мяча в парах, в тройках - на месте, в движении, со сменой мест. Передачи мяча с сопротивлением, от груди, от плеча одной рукой, одной рукой снизу, скрытые передачи («крюком»). Овладение техникой броска в корзину: броски в корзину с разных дистанций: коротких, средних, дальних. Броски мяча двумя руками сверху ,броски мяча двумя руками от груди, броски мяча двумя руками снизу, броски мяча одной рукой от плеча, броски мяча одной рукой в прыжке. Овладение техникой ведения мяча: высокое ведение, среднее ведение, низкое ведение, ведение с переводом мяча, ведение с поворотом. Овладение техникой финтов: с мячом, без мяча, с имитацией передачи мяча, имитация броска мяча, с имитацией переходом на ведение. Овладение техникой перехватывания мяча, выбивания мяча, вырывания мяча.

Тактическая подготовка (22 часа)

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передачи и приема мяча; выбор места для подбора мяча.

Групповые действия. Взаимодействие игроков в нападении и игроков в защите (заслоны). Командные действия. Быстрый прорыв, атака по центру площадки, прорыв длинной передачей, прорыв короткой

передачей, прорыв с ведением, позиционное нападение, комбинированное позиционное нападение. Тактика защиты. Переключение, проскальзывание, подстраховка игроков, взаимодействие при борьбе за отскок мяч от щита

Общефизическая подготовка (на каждом занятии)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого . Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения со скакалками. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Соревнования (4 часа)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Личностные характеристики и установки:

Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции, Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Требования к личностным результатам освоения курса:

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Владение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол,
3. Участие в спартакиаде школы по баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в Спартакиаде школьников,
4. Выполнение начальных спортивных разрядов,
5. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,
6. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку,
7. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

Требования к метапредметным результатам освоения курса:

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

- Излагать факты истории развития баскетбола.

— сформированность коммуникативной компетенции:

вступать в коммуникацию со сверстниками и учителем, понимать и продвигать предлагаемые идеи; анализировать и находить верные решения в игре, тактически строить игру.

Требования к предметным результатам освоения курса:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарно - тематическое планирование.

№	Тема занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
1	2	3	4
	Теория -2ч		
1	Техника безопасности, теория, правила игры.	Размеры площадки. Основные ошибки. Техника безопасности.	Знать правила соревнований
2	Техника приема и передача мяча. Игра «баскетбол»	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх на месте, в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Уметь выполнять технические элементы
3	Стойка игрока. Перемещение в стойке	Передача двумя руками сверху на месте, в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Уметь выполнять технические элементы
4	Передача мяча сверху в парах на месте и в движении.	Бег 30 м, многоскоки. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверх у на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
5-6	Передачи мяча сверху на месте и в движении.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Уметь выполнять технические элементы
7	Броски мяча в корзину.	Разминка . Стойка игрока.	Уметь выполнять

		Перемещение в стойке. Броски мяча в корзину с различного расстояния. Игра в баскетбол.	технические элементы
8	Броски мяча в прыжке. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Броски мяча в корзину с различного расстояния, в прыжке. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
9	Позиционное нападение. Учебная игра	Разминка . Перемещения в стойке. Броски мяча в корзину с различного расстояния, в прыжке. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические элементы
10	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке и остановки. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
11-13	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке и остановки. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
14-15	Учебная игра. Развитие координационных способностей	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Отвлекающие действия на передачу мяча. Учебная игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
16-17	Передача и ловля одной рукой. Выбивание мяча.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача и ловля одной рукой. Выбивание мяча. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
18	Вырывание мяча после ведения.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача и ловля одной рукой. Выбивание мяча. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
19-20	Техника финтов. Передачи с поворотом.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача одной рукой с поворотом. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
21	Штрафные броски.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Штрафные броски. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
22	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча различными способами. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
23	Повторный инструктаж по технике безопасности	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке Передачи мяча различными способами. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
24	Учебная двусторонняя игра	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча различными способами. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
25-26	Техника приема и передач мяча. Быстрый прорыв. Игра «баскетбол»	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
27-28	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические элементы
29-31	Атака по центру площадки, прорыв длинной передачей.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый	Уметь выполнять технические элементы

		прорыв. Атака по центру площадки, прорыв длинной передачей. Игра в баскетбол	
32-34	ОФП. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Прыжок в длину с места. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические элементы
35-36	Техника финтов. Передачи с поворотом.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача одной рукой с поворотом. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
37-38	Техника приема и передач мяча. Быстрый прорыв.	Броски в движении, заслоны, добивание мяча в корзину. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
39-40	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передачи мяча различными способами. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
41-42	Броски в движении, заслоны, добивание мяча в корзину	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Броски в движении, заслоны, добивание мяча в корзину Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
43-45	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра .	Уметь выполнять технические элементы
46-49	Атака по центру площадки, прорыв короткой передачей.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Атака по центру площадки, прорыв короткой передачей. Игра .	Уметь выполнять технические элементы
50-52	ОФП. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Прыжок в длину с места. Бег 30 м, многоскоки Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол	Уметь выполнять технические элементы
53-55	Броски мяча в прыжке. Учебная игра.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в движении. Игра в перестрелку	Уметь выполнять технические элементы
56-58	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
59-60	Штрафные броски.	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Штрафные броски. Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
61-64	Броски в движении, заслоны, добивание мяча в корзину	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Быстрый прорыв. Броски в движении, заслоны, добивание мяча в корзину Игра в баскетбол.	Уметь выполнять технические элементы
65-66	ОФП	Сдача нормативов.	Уметь выполнять технические элементы
67-69	Соревнование в группах	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра в перестрелку .	Уметь выполнять технические элементы

70	Соревнование. Итоговое занятие	Разминка . Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Учебная игра.	Уметь выполнять технические элементы
----	--------------------------------	--	--------------------------------------

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по баскетболу, пополнение материальной базы баскетбольными мячами и др. инвентарём.

Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «баскетбол»;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр: «баскетбол».

2.3. ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Системой оценки результатов освоения обучения программы кружка «Баскетбол» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных, районных и других соревнованиях. Самоподготовкой обучающиеся занимаются в летний период в течение трёх месяцев (июнь, июль, август).

3. Учебно-методическая литература.

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru>Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru>Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/>Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура