

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Гимназия №40
имени Народного учителя СССР
Овсиевской Руфины Серафимовны"

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета № 16 от «25» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Т.В.Сергеева
Приказ № 256-р
от «25» августа 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**

Программа адресована учащимся в возрасте от 8 до 18 лет
Срок реализации программы 8 лет

Составитель:
Педагог дополнительного
образования МБОУ «Гимназия №40»
Афанасьев Л.В.

г. Барнаул
2023

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Методическая часть	6
3.1. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	6
3.2. Учебно-тематический план по предметной области «Общая физическая подготовка»	10
3.3. Учебно-тематический план по предметной области «Специальная физическая подготовка»	12
3.4. Учебно-тематический план по предметной области «Избранный вид спорта – баскетбол»	14
3.5. Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу	18
4. Система контроля и зачетные требования программы	20
5. Перечень информационного обеспечения программы	25

1. Пояснительная записка

баскетбол, как спортивный игра, привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью и эмоциональностью, баскетбол является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Данная программа подготовлена на основе следующих нормативных документов:

Федерального закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

СанПиН 2.4.4.3.172-14 № 41 от 04.07.2014 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учтены требования федеральных стандартов спортивной подготовки по баскетболу, утвержденные приказом Министерства спорта РФ от 10.04.2013 № 114.

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе происходит в порядке, утвержденном локальными актами МБОУ «Гимназия №40».

Программный материал рассчитан на 8 лет: 3 года на этапе начальной подготовки, 5 лет на тренировочном этапе. Тренировочный этап делится на два периода: начальной специализации или базовой подготовки – 2 года; углубленной или спортивной специализации – 3 года. Перевод обучающихся на следующий год обучения производится по результатам контрольных испытаний. Для детей, планирующих поступление в профильные образовательные организации профессионального образования, срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Формирование групп на этапах подготовки:

наиболее подготовленные дети зачисляются у учащихся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и неимеющие противопоказаний к занятиям баскетболом. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, на разностороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья и овладение основами техники выбранного спорта – баскетбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 8 лет. Минимальное количество детей в группе 12 человек, максимальное – 20 человек.

Тренировочный этап (ТГ). Группы этапа комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Минимальный возраст для зачисления в группы на тренировочный этап – 12 лет. Минимальное количество детей в группе 10 человек, максимальное – 14 человек.

Учащиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной и соревновательной работы.

Результатом реализации программы на тренировочном этапе является:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта баскетбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Способы определения результативности:

- тестирование по теоретической и практической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Для более эффективной подготовки юных баскетболистов, необходимо существенным образом перестроить весь тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышения качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;
- усиления работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и способов;
- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных баскетболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности учащихся спортивных школ и качества работы как

отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом, основой этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

2. Учебный план

Учебный план по виду спорта – баскетбол

Цель – предпрофессиональная подготовка

Категория учащихся – от 8 до 18 лет

Срок обучения – 8 лет

Режим занятий: НП-1 – 6 часов в неделю, НП-2, НП-3 – 8 часов в неделю, ТГ – 1 -10 часов в неделю, ТГ-2 – 12 часов в неделю, ТГ-3 – 14 часов в неделю, ТГ-4 – 16 часов в неделю, ТГ-5 – 18 часов в неделю.

Количество учебных недель 46 недель в режиме работы спортивной школы, включая работу в условиях оздоровительного лагеря или тренировочного сбора в каникулярный период.

Форма обучения – очная.

Обучение осуществляется по предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, избранный вид спорта.

Самостоятельная работа учащихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, посещение спортивных мероприятий, судейскую практику.

Предметные области	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Теория и методика физической культуры и спорта (не менее 10%)	28	36	36	46	55	64	73	82
Общая физическая подготовка (от 10 до 20%)	56	72	72	82	84	105	112	84
Специальная физическая подготовка (от 10% до 20%)	30	43	43	81	110	128	147	165
Избранный вид спорта (не менее 45%)	150	201	201	231	279	339	370	461
Самостоятельная работа учащихся (до 10%)	12	16	16	20	24	28	34	36
Количество часов в год	276	368	368	460	552	644	736	828
в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18

Форма контроля	Нормативы ОФП и СФП	Нормативы ОФП и СФП, ТП	Промежуточная аттестация	Нормативы ОФП и СФП, ТП	Нормативы ОФП и СФП, ТП	Нормативы ОФП и СФП, ТП	Нормативы ОФП и СФП, ТП	Промежуточная аттестация
----------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------

3. Методическая часть

3.1. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Тема	НП			ТГ				
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1
История развития баскетбола	1	1	1	-	-	-	-	-
Состояние и развитие баскетбола в России	2	1	1	2	2	2	2	2
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1	1	1	3	3	2	3
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1	1	1	1	1	1	2
Гигиенические требования к занимающимся спортом	5	2	2	4	3	4	3	3
Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	2	2	2	2	2	3	3	3
Требования к инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	1	1	1	1	1
Профилактика травматизма в спорте	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	2	2	1	1
Планирование и контроль подготовки	2	2	2	2	1	2	3	1
Основы техники игры и техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2
Основы тактики игры и тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2
Физические качества и физическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1
Спортивные соревнования	1	1	1	2	2	2	2	2
Правила по стритболу	1	1	1	1	--	-	-	-
Правила по баскетболу	-	1	1	2	2	1	1	1
Официальные правила ФИБА	-	-	-	-	1	1	1	1
Установка на игру и разбор результатов игры	-	6	6	12	17	21	33	42
Требования для выполнения спортивных разрядов	1	1	1	1	2	2	2	2
Общероссийские антидопинговые правила	1	1	1	1	2	2	1	1
Просмотр видеоигр и обсуждение		3	3	2	5	8	8	8
Тестирование по теоретической подготовке	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов	28	36	36	46	55	64	73	82

Темы

Физическая культура и спорт в России

понятие «физическая культура». Физическая культура как основная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

История развития баскетбола

Зарождение баскетбола в 1891 году. Первый официальный баскетбольный матч. Появление баскетбола на Олимпийских играх. Выдающиеся баскетболисты (Майкл Джордан и др.).

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Достижения баскетболистов города Барнаула.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувств ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных

видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Требования техники безопасности при занятиях баскетболом

Инструктаж по технике безопасности. Поведение на улице во время движения к месту занятия и обратно. Поведение во время проведения тренировочных занятий на стадионе, в игровом зале, на летней площадке. Общие правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Правила обращения и инвентарем.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках инфекции и путях их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности

спортивной тренировки юных спортсменов. Индивидуальный прогресс спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в сорте. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, на планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

3.2. Учебно-тематический план по предметной области «Общая физическая подготовка»

Количество учебных недель – 46

Количество часов в неделю: в соответствии с этапом подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Строевые и общеразвивающие упражнения	9	9	9	24	20	22	22	26
Упражнения для развития физических качеств	18	33	33	36	40	55	58	40
Спортивные и подвижные игры	27	28	28	20	22	26	30	16
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО	56	72	72	82	84	105	112	84

Программа по общей физической подготовке

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

- 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.

- Упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) сгибание и разгибание рук, вращения и махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

- Упражнения для ног: подъем на носки, сгибания ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине

шеи, одной вперед и другой назад), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

-Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине, переход в положении сидя; различные сочетания этих движений.

-Упражнения для всех групп мышц: могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

-Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах. С опорой и без опоры руками. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед, кувырок назад.

2. Упражнения для развития физических качеств

Упражнения для развития силы

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты

Бег с ускорением до 40 м. Бег 50 м с низкого старта, 100м, бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег за лидером (более быстрый спортсмен, велосипедист). Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000 метров, для мальчиков от 2500 до 5000 метров. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч.

для разных возрастных групп). Тренировки с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

3. Спортивные и подвижные игры.

Игра в мини-футбол, волейбол, бадминтон, в настольный теннис.

3.3. Учебно-тематический план по предметной области «Специальная физическая подготовка»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	9	14	16	20	28	30	35	36
Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	7	14	12	19	26	30	34	38
Упражнения для развития специфической координации и игровой ловкости	7	8	8	26	38	44	50	57
Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	14	16	22	26	32
Контрольные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО	30	43	43	81	110	128	147	165

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 перемещением. 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). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития кистей, необходимые 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. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития специфической координации и игровой ловкости.
Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх в подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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 нападениям и обратно. Круговая тренировка (скороостно-силовая, специальная).

3.4. Учебно-тематический план по предметной области «Избранный вид спорта – баскетбол»

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап				
	НП-1	НП-2	НП-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Техническая подготовка	56	69	69	72	79	93	100	122
Тактическая подготовка	42	50	50	53	74	94	104	128
Игровая подготовка	42	68	68	76	86	102	106	131
Участие в соревнованиях	6	10	10	24	32	42	52	72
Медико-биологический контроль	2	2	2	4	5	5	5	5
Контрольные нормативы	2	2	2	2	3	3	3	3
ИТОГО	150	201	201	231	279	339	370	461

Программный материал для практических занятий

Учебный материал для всех этапов подготовки

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	2	3	4	5	6	7	8
Прыжок толчком двух ног	+	+					
Прыжок толчком одной ноги	+	+					
Остановка прыжком		+	+				
Остановка двумя шагами		+	+				
Повороты вперед	+	+					
Повороты назад	+	+					
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+					
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+				
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+	+			
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой на месте		+					
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Ловля мяча одной рукой в прыжке			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+	+	+		
Ловля мяча при поступательном движении			+	+	+		
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками сверху	+	+					

Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+					
Передача мяча двумя руками с места	+	+					
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	+			
Передача мяча двумя руками в прыжке		+	+				
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	+			
Передача мяча двумя руками (поступательные)			+	+	+		
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+	+	+	
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой сверху		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от головы		+	+				
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+	+		
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+			
Передача мяча одной рукой с места	+	+					
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	+			
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+	+	+	
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+	+	+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+	+	+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+					
Ведение мяча с низким отскоком	+	+					
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+					
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+	+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+					
Ведение мяча по прямой	+	+	+				
Ведение мяча по дугам	+	+					
Ведение мяча по кругам	+	+	+				
Ведение мяча зигзагом		+	+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением направления			+	+	+	+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+	+	+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+	+	+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+	+	+	+
Обводка соперника за спиной			+	+	+	+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)				+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+					
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+					
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками сверху вниз							
1	2	3	4	5	6	7	8
Броски в корзину двумя руками (добивание)						+	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+	+		
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+	+		
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+				
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+	+			
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+	+		

Броски в корзину одной рукой сверху	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+				
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой сверху вниз							
Броски в корзину одной рукой (добивание)						+	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	+			
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+	+		
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+	+	+	+	+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Выход для получения мяча	+	+					
Выход для отвлечения мяча	+	+					
Розыгрыш мяча		+	+	+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+				
Заслон			+	+	+	+	+
Наведение		+	+	+	+	+	+
Пересечение		+	+	+	+	+	+
Треугольник			+	+	+	+	+
Тройка			+	+	+	+	+
Малая восьмерка				+	+	+	+
Скрестный выход			+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон				+	+	+	+
Наведение на двух игроков				+	+	+	+
Система быстрого прорыва			+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Система нападения через центрального				+	+	+	+
Игра в численном большинстве					+	+	+
Игра в меньшинстве					+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный				
	Год обучения						
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Противодействие получению мяча	+	+					
Противодействие выходу на свободное место	+	+					
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+				
Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка		+	+	+	+	+	+
Переключение			+	+	+	+	+
Проскальзывание				+	+	+	+
Групповой отбор мяча			+	+	+	+	+
Против тройки				+	+	+	+

Против малой восьмерки				+	+	+	+
Против скрестного выхода				+	+	+	+
Против сдвоенного заслона				+	+	+	+
Против наведения на двух				+	+	+	+
Система личной защиты		+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты					+	+	+
Система смешанной защиты						+	+
Система личного прессинга					+	+	+
Система зонного прессинга						+	+
Игра в большинстве				+	+	+	+
Игра в меньшинстве				+	+	+	+

3.5. Требования техники безопасности на занятиях по баскетболу

Общие правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по подвижным и спортивным играм

1. Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

- при температуре выше +15оС – короткая форма, спортивная обувь;
- при температуре ниже +15оС – спортивный костюм, спортивная обувь.

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3. Осознанно и интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4. Без разрешения тренера-преподавателя не начинать выполнение упражнений и заданий.

5. Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6. Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7. Оказывать необходимую помощь одноклассникам в случае необходимости.

8. Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9. Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10. Ногти должны быть коротко острижены.

11. Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12. Не бросать мяч под ноги игрокам.

13. Не передавать или подавать мяч ногами.

14. Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания тренера-преподавателя.

15. Не нарушать определенную тренером-преподавателем организацию занятия.

16. Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17. О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища) немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

На занятиях баскетболом тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы учащиеся:

- не выполняли ведение мяча с опущенной головой;
- не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не толкались в спину и не отбирали мяч со спины;
- не выставляли пальцы вперед навстречу передаче;

не передавали мяч в спину партнера;
не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков;
не ставили подножек;
не выставляли локти;
не делали блокировок;
не толкались руками;
не выполняли резкой передачи мяча с близкого расстояния.

Учащиеся должны помнить, что:

1. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения тренера-преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
2. Категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;

Во время ведения мяча:

не бить по мячу кулаком или ладонью;
не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников;
уметь выбирать оптимальную скорость;
избегать столкновений;
предугадывать перемещения соперника;
уметь вовремя снизить скорость или остановиться;
уметь изменять направление;
уметь применять «финт»;
уметь выполнять передачи.

При передачах мяча:

не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче;
не передавать мяч резко с близкого расстояния;
передавать мяч точно, с оптимальной скоростью;
не передавать мяч, если его не видит партнер;
не передавать мяч через руки;
не передавать мяч в ноги, живот, колени;
не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

При бросках мяча в корзину:

не бить по рукам;
не толкать в спину;
не бросать через руки;
не стоять под корзиной;
видеть отскок мяча;
не наступать на ноги;
не разводить локти;
не отбирать мяч со спины.

Во время игры:

не толкать в спину локтями;
не отнимать мяч вдвоем;
не ставить подножек;
не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником;
не бить по рукам;
не цеплять соперника за руки.

необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

4. Система контроля и зачетные требования программы

Для определения исходного уровня общей физической и специальной физической подготовленности и зачисления в группу на этап начальной подготовки учащиеся сдают комплекс нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,5с)	Бег на 20м (не более 4,7с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 11,4с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130см)	Прыжок в длину с места (не менее 115см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо выполнение не менее 50% нормативов.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег 20м (с)	5	4,3	4,2	4,1	4,5	4,4	4,3
		4	4,4	4,3	4,2	4,6	4,5	4,4
		3	4,5	4,4	4,3	4,7	4,6	4,5
2	Скоростное ведение мяча 20м (с)	5	10,4	10,3	10,0	11,0	10,9	10,7
		4	10,7	10,5	10,3	11,2	11,0	10,8
		3	11,0	10,8	10,6	11,4	11,2	11,0
3	Прыжок в длину с места (см)	5	140	150	160	125	135	145
		4	135	145	155	120	130	140
		3	130	140	150	115	125	135
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	28	31	34	24	27	30
		4	26	29	32	22	25	28
		3	24	27	30	20	23	26

Для перевода на следующий год обучения учащийся должен набрать не менее 12 баллов.

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на этапе начальной подготовки

№	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Передвижения в защитной стойке (с)	5	10,2	10,0	9,9	10,4	10,2	10,0
		4	10,4	10,2	10,0	10,5	10,4	10,1
		3	10,5	10,3	10,2	10,6	10,5	10,2
2	Дистанционные броски (%)	5	28	30	34	28	30	34
		4	25	28	32	25	28	32
		3	22	26	30	22	26	30

Для перевода на следующий год обучения учащийся должен набрать не менее 6 баллов.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20м (не более 4,0с)	Бег на 20м (не более 4,3с)
	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,0с)	Скоростное ведение мяча 20м (не более 10,7с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180см)	Прыжок в длину с места (не менее 160см)
	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40с на 28 м (не менее 168м)
	Бег 600м (не более 1мин. 55с.)	Бег 600м (не более 1мин. 55с.)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Для зачисления в группу на тренировочный этап необходимо выполнение не менее 60% нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-1, ТГ-2

№	Упражнения	Баллы	Юноши		Девушки	
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-1	ТГ-2
1	Бег на 20 м (с)	5	3,8	3,7	4,1	4,0
		4	3,9	3,8	4,2	4,1
		3	4,0	3,9	4,3	4,2

2	Скоростное ведение мяча 20м (с)	5	9,6	9,4	10,3	10,1
		4	9,8	9,6	10,5	10,3
		3	10,0	9,8	10,7	10,5
3	Прыжок в длину с места (см)	5	190	200	170	180
		4	185	195	165	175
		3	180	190	160	170
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	39	41	34	37
		4	37	39	32	35
		3	35	37	30	33
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	195	205	175	185
		4	190	200	170	180
		3	183	195	168	175
6	Бег 600м (мин.)	5	1,45	1,40	2,00	1,55
		4	1,50	1,45	2,05	1,58
		3	1,55	1,50	2,10	2,03

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке на тренировочном этапе ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

№	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1	Бег на 20 м (с)	5	3,6	3,6	3,5	3,9	3,8	3,7
		4	3,7	3,7	3,6	4,0	3,9	3,8
		3	3,8	3,8	3,7	4,1	4,0	3,9
2	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	5	9,3	9,0	8,8	9,9	9,6	9,4
		4	9,4	9,2	9,0	10,1	9,8	9,6
		3	9,6	9,4	9,2	10,3	10,0	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	5	210	220	230	190	200	215
		4	205	215	225	185	195	210
		3	200	210	220	180	190	205
4	Прыжок вверх с места с взмахом руками (см)	5	44	46	48	39	41	43
		4	42	44	46	37	39	41
		3	40	42	44	35	37	39
5	Челночный бег 40 с на 28 м (м)	5	220	235	244	195	205	215
		4	215	230	240	190	200	210
		3	210	225	234	185	195	205
6	Бег 600 м (мин)	5	1,35	1,33	1,30	1,45	1,40	1,30
		4	1,40	1,38	1,35	1,50	1,45	1,35
		3	1,45	1,43	1,40	1,55	1,50	1,40

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов по ОФП, СФП и 10 баллов по технической подготовке

Контрольно-переводные нормативы по технической подготовке на тренировочном этапе

№	Упражнения	Баллы	Юноши			Девушки		
			ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3

1	Передвижения в защитной стойке (с)	5	9,0	8,8	8,6	9,5	9,1	8,9
		4	9,2	9,0	8,7	9,7	9,3	9,0
		3	9,4	9,2	8,8	9,9	9,5	9,2
2	Дистанционные броски (%)	5	40	45	58	40	45	48
		4	38	42	56	38	42	46
		3	36	40	53	36	40	45
3	Штрафные броски (%)	5	48	50	60	48	50	60

5.Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола [Текст] / А.Я. Гомельский. - М.: Физкультура и спорт, 1966. – 175 с.
2. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе [Текст] / А.М. Зинин. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 160 с.
3. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения [Текст] / Д.И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 336 с.
5. Портнов Ю.М. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / Ю.М.Портнов, В.Г. Башкиров, В.Г. Луничкин. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
6. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков [Текст] / Н. Сортэл. – М.: АСТ, 2002. – 230 с.
7. Фрейзер У. Баскетбол; пер. с англ. Р.А. Цфасмана [Текст] / У. Фрейзер, А. Сэчер. – М.: АСТ – Астрель, 2006. – 383 с.
8. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист [Текст] / Е.Р. Яхонтов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 174 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: учебное пособие [Текст] / Е.Р. Яхонтов. – СПб.: СПб ГАФК им П.Ф. Лесгафта, 2000. – 58 с.
10. Спортивные игры: учебник для студентов вузов. Т.2 [Текст] / под редакцией Ю.В. Железнякова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 349 с.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Игры и тренировки баскетболистов [DVD диск]

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
3. Баскетбольный клуб АлтайБаскет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://altaibasket.ru>
4. Slamdunk.ru – здесь живет баскетбол[Электронный ресурс]. – Режим доступа: : <http://slamdunk.ru>

