

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

Принято

на заседании экспертно-методического
совета (протокол от 25.08.2023 №1)

Утверждено

приказом от 31.08.2023
№ 484

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Авторы (составители): **Фетиев Энвер Решатович,**
педагог дополнительного образования
Павлий Наталья Анатольевна,
методист

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст детей, осваивающих программу: **8-15 лет**

Уровень программы: **базовый**

Срок реализации программы: **2 года обучения по 216 часов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) базового уровня разработана на основе следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р (в редакции от 20 марта 2023 г.);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2);
- Устав МБОУДО ДДЮТ;
- Рабочая программа воспитания МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ;
- Положение о реализации программы (системы) наставничества в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы

Программа «Баскетбол» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры, развитию физических способностей. Материал программы предполагает изучение базовых основ спортивной игры баскетбол

Программа «Баскетбол» актуальна на сегодняшний день, т.к. её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, а также благотворно воздействует на все системы организма.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки учащихся:

принцип *системности*, предусматривающий тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;

принцип *вариативности*, предусматривающий в зависимости от подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Отличительные особенности

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа может реализовываться с применением технологий наставничества.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся, укрепление их здоровья, посредством приобщения к регулярным учебно-тренировочным занятиям баскетболом.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития игры баскетбол в мире и России;
- познакомить с основами техники безопасности при игре в баскетбол;
- дать основные знания по личной и общественной гигиене;
- познакомить с правилами игры в баскетбол;
- научить применять полученные знания в игровой деятельности;
- формировать специальные умения и навыки для успешной игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- развивать навыки самодисциплины и самоконтроля;
- развивать навыки командного взаимодействия.

Воспитательные:

- формировать понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формировать волевые и морально-этические качества личности;
- воспитывать стремление к командному взаимодействию к общей победе;
- воспитывать интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- формировать потребность в систематических занятиях спортом.

Организационно-педагогические условия

Срок реализации образовательной программы – 2 года.

Возраст учащихся – 8 – 15 лет.

Наполняемость группы – 15 – 20 человек.

Календарный учебный график

Год обучения	Период обучения		Период каникул	Кол-во учебных недель / часов	Режим занятий	Вид и сроки проведения аттестации
	начало	окончание				
1	01.09	31.05	В соответствии с календарным учебным графиком учреждения на текущий учебный год	36/216	3 занятия в неделю по 2 академических часа (45 минут)	Промежуточная (декабрь)
2.	01.09	31.05	В соответствии с календарным	36/216	3 занятия в неделю по 2	Итоговый контроль (май)

			учебным графиком учреждения на текущий учебный год		академических часа (45 минут)	
--	--	--	--	--	-------------------------------	--

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся:
групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая.

Формы занятий:

- учебное занятие;
- тренировка;
- игра;
- соревнование, турнир.

Используемые технологии обучения: здоровьесберегающие, игровые.

Условия реализации программы:

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, шведские стенки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, стойки для обводки, насос, мячи для баскетбола, фишки, конусы, скакалки.

Планируемые результаты

В результате освоения программы **1 года обучения** учащиеся:

- будут знать общие основы баскетбола;
- получат элементарные знания о личной гигиене и общественной;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- научатся играть по упрощенным правилам игры;
- получат навыки технической подготовки баскетболиста;
- освоят техники ведения и перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
- освоят технику передач и бросков мяча;
- освоят технику передвижения в защитной стойке;
- освоят технику остановки в два шага;
- освоят технику поворотов.
- приобретут навыки командного взаимодействия;
- укрепят здоровье;
- приобретут опыт участия в соревнованиях.

В результате освоения программы **2 года обучения** учащиеся:

- будут знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
- будут уметь играть по правилам;
- освоят технику ведения и бросков мяча;
- освоят тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления

- и со сопротивлением;
- овладеют навыками жестикуляции и судейства;
- научатся управлять своими эмоциями;
- будут знать методы тестирования при занятиях баскетболом;
- научатся работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- овладеют техникой в защите и нападении;
- овладеют техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении;
- приобретут опыт участия в соревнованиях.

Система оценки результатов освоения программы.

Данная программа предполагает следующие виды контроля:

Виды контроля и аттестации	Формы контроля	Оценочные материалы
Входной контроль	Педагогическое наблюдение. Опрос о данном виде спорта	Перечень вопросов
Текущий контроль	Педагогическое наблюдение. Тестирование по технической и физической подготовке.	Тесты по технической и физической подготовке.
Промежуточная аттестация 1 раз в год (май)	Педагогическое наблюдение. Турнир, тестирование по технической и тактической подготовке	Тесты по технической и тактической подготовке. Зачетная ведомость.
Итоговая аттестация проводится в конце обучения (май)	Турнир, сдача контрольных нормативов по ОФП.	Контрольные нормативы по ОФП. Протокол турнира. Зачетная ведомость.

Для оценки результативности реализации программы используются следующие формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- участие в соревнованиях.

Входной контроль проводится с целью выявления уровня физической подготовки учащихся, *текущий*, *промежуточный* – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы, *итоговый* – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

Входной контроль осуществляется в форме опроса о данном виде спорта.

Текущий контроль включает следующие формы: опрос, контрольные тесты по технической и физической подготовке.

Промежуточный контроль осуществляется в следующих формах: турнир, тесты по технической и тактической подготовке.

Итоговый контроль по программе проходит путем сдачи нормативов и участия в турнире.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Входные тесты Опрос
2	Общие основы баскетбола. Правила игры	2	2	-	наблюдение, опрос-беседа
3	Общая физическая подготовка	55	1	54	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	30	1	29	Контрольное тестирование
5	Техническая подготовка	34	1	33	Контрольное тестирование
6	Тактическая подготовка	33	2	31	Соревнования
7	Игровая практика	52	2	50	Игры
8	Контрольные и календарные игры	8	-	8	Соревнования
9	Итоговое занятие	1	-	1	Контрольные тесты по технической и тактической подготовке. Турнир.
	ИТОГО	216	10	206	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 года обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Правила безопасности при занятии баскетболом. История возникновения и развития баскетбола в мире и России.

2. Общие основы баскетбола. Правила игры (2 часа)

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Методика тренировки баскетболистов.

3. Общая физическая подготовка (ОФП) (55 часов)

Теория. Значение ОФП в подготовке баскетболистов. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика. Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ):

- ОРУ на месте без предметов;
- ОРУ в движении без предметов;
- ОРУ с набивными мячами;
- ОРУ с баскетбольными мячами;
- ОРУ в парах.

Эстафеты. Подвижные игры для групп начальной подготовки:

«Мяч соседу», «Пятнашки», «Передача мяча в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Кто дальше прыгнет?», «Подвижная цель».

Игровые задания с элементами спортивных игр: баскетбол: «33», «Точный пас»; волейбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

4. Специальная физическая подготовка (СПФ) (30 часов).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика. Выполнение упражнений специальной физической подготовки (СФП):

- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;
- бросок мяча после ведения;
- бросок мяча в движении после ловли;
- вырывание и выбивание мяча;
- подвижные и спортивные игры;
- специальные эстафеты;
- контрольные упражнения (тесты).

5. Техническая подготовка (34 часа).

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре.

Практика:

- техника передвижения в защитной стойке;
- техника ведения мяча;

- техника остановки в два шага;
- техника поворотов;
- техника передач мяча;
- защитные действия – страховки.

6.Тактическая подготовка (33 часа).

Теория. Понятие тактической подготовки. Значение тактической подготовки в баскетболе. Передвижения в нападении и защите. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

- выход для получения мяча на свободное место;
- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- «Передай мяч и выходи»
- наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

7.Игровая практика (52 часа)

Теория. Подвижные игры и упражнения в баскетболе. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика:

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением и бросками мяча.

8. Контрольные и календарные игры (8 часов)

Практика:

Игра на одно и два кольца. Соревновательная деятельность среди обучающихся.

9. Итоговое занятие (1 час)

Практика:

Контрольные тесты по технической и тактической подготовке. Турнир.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	Входные тесты Опрос
2	Общие основы баскетбола. Правила игры	2	2	-	Наблюдение, опрос-беседа.
3	Общая физическая подготовка	45	1	44	Сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	35	1	34	Контрольное тестирование
5	Техническая подготовка	36	1	35	Контрольное тестирование
6	Тактическая подготовка	35	2	33	Соревнования
7	Игровая практика	53	2	51	Игры
8	Контрольные и календарные игры	8	-	8	Соревнования
9	Итоговое занятие	1	-	1	Сдача нормативов. Турнир.
	ИТОГО	216	10	206	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Теория. Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Правила безопасности при занятии баскетболом. Развитие баскетбола в России. Достижения баскетболистов на мировой арене.

2. Общие основы баскетбола. Правила игры (1 час)

Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Правила игры. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

3. Общая физическая подготовка (37 часов)

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Комплекс упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Самоконтроль и безопасность во время выполнения упражнений.

Практика. Повторение правил выполнения разминки:

- ОРУ с предметами;
- ОРУ без предметов;
- ОРУ на месте;
- ОРУ в движении.

Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу и выносливость. Упражнения на ловкость.

4. Специальная физическая подготовка (СФП) (30 часов).

Теория. Правила судейства. Жестикуляционная терминология. Правила оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика. Выполнение специальных упражнений для развития выносливости:

- бег на длинные дистанции;
- эстафетный бег;
- челночный бег.

Отработка качества передачи и приёмов мяча:

- передача мяча с пассивным и активным противодействием;
- удержание мяча двумя руками за спиной;
- остановка в два шага и прыжком;
- ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;
- бросок мяча после ведения;
- бросок мяча в движении после ловли;
- вырывание и выбивание мяча.

Двухсторонние игры соревновательного характера. Подвижные игры, эстафеты.

5. Техническая подготовка (34 часа)

Теория. Техническая подготовка баскетболистов. Техника передвижения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в высокой стойке. Броски.

Практика:

- перемещения в стойке;
- ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений;
- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу;
- ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- бросок одной и двумя руками с места и в движении;
- броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт);
- повороты против активно действующего защитника (финт);
- повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом;
- штрафные броски;
- трехочковые броски.

6.Тактическая подготовка (33 часа)

Теория. Тактическая подготовка в баскетболе. *Техника нападения.*

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. *Техника защиты.* Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защит на своей половине поля.

Практика. Отработка приемов:

- нападение быстрым прорывом;
- защитные действия;
- зонная защита;
- персональная защита.

7.Игровая практика (52 часа)

Теория. Специальные упражнения как средство для совершенствования техники игровых приемов в баскетболе.

Практика:

Применение полученных знаний в игре. Эстафеты как средство обучения технике элементов игры в баскетбол. Самостоятельные решения игровых ситуаций. Соревновательная деятельность среди обучающихся.

8. Контрольные и календарные игры (8 часов)

Практика:

Игра на одно и два кольца. Соревновательная деятельность обучающихся.

9. Итоговое занятие (1 час)

Практика:

Сдача контрольных нормативов по ОФП. Турнир.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование разделов	Формы занятий	Методы обучения	Комплекс средств обучения
	Вводное занятие	Групповая	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Инструктаж по охране жизни, здоровья и безопасности обучающихся. Правила безопасности при занятии баскетболом.
1.	Общие основы баскетбола. Правила игры.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового материала.	Правила соблюдения гигиены, врачебного контроля и самоконтроля. Правила игры.

				Правила соревнований.
2.	Общая физическая подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, шведская стенка, набивные мячи, скакалки.
3.	Специальная подготовка	Групповая, подгрупповая, индивидуальная, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, наглядный показ, практические занятия, объяснение нового материала.	Гимнастические скамейки, баскетбольные мячи, конусы, фишки, скакалки.
4	Техническая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, беседа, объяснение, наглядный показ, практические занятия,	Баскетбольные мячи, конусы, фишки,
5.	Техническая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
6.	Тактическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
7.	Игровая практика	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
8.	Контрольные и календарные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические упражнения, учебная игра, объяснение, контрольная игра.	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.
9.	Итоговое занятие	Групповая	Практические упражнения, контрольные нормативы, контрольная	Баскетбольные мячи, стойки для обводки.

			игра.	
--	--	--	-------	--

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М. 1997.
3. Грасис, А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер, А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус, С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов, В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин, В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг, Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова, Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара. 2002.
12. Яхонтов, Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. – М. 2002.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М. АСТ. 2007.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004.
5. Костинова, Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002.
6. Кузин, В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999.
7. Леонов, А.Д. Малый, А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, 1989.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Сеть творческих учителей: www.it-n.ru
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека

3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com – сеть творческих учителей
5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов.
8. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
9. <http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура