

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«28» августа 2025 г.

Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ТЕРРИТОРИЯ БАСКЕТБОЛА-2

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:

Косогорцев Владимир Игоревич,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа (далее ДОП) разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального Закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р; Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Паспорта федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16); Письма Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»; Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга» от 25.08.2022 № 1676-р; Устава Санкт-Петербургского государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сеньявина»; Лицензии на образовательную деятельность и др. локальных актов учреждения.

В соответствии с распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» в дополнительной общеразвивающей программе максимально использован воспитательный потенциал учебных занятий и мероприятий. В программе также большое внимание уделяется подготовке каждого обучающегося к общественной жизни и последующей трудовой деятельности.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других групп и

возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Основные характеристики ДОП:

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии учащихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их курсанты упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Дополнительная общеразвивающая программа «Территория баскетбола-2» (далее - ДОП) **физкультурно-спортивной направленности**, базового уровня освоения. Программа позволяет сформировать значимые качества и умения, необходимые при обучении игре баскетбол.

Адресат программы.

Программа предоставляет возможности учащимся, достигшим 16-20 летнего возраста, имеющим начальные навыки игры баскетбол или каким-либо другого вида спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, усовершенствовать свои навыки и умения, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Этот возраст характеризуется следующими особенностями: учащиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса.

Актуальность программы.

Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол включают большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Отличительная особенность программы. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. У учащихся развиваются такие качества, как товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Уровень освоения программы - базовый.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы - 216 учебных часа. Занятия проходят по 6 учебных часов в неделю

Цель программы:

Совершенствование навыков игры баскетбол, привитие интереса к регулярным занятиям спортом и баскетболом в частности.

Задачи:

обучающие:

- углубленное изучение основных технических требований баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);
- умение вести игру в одно кольцо в среднем темпе, владение счетом.

развивающие:

- совершенствование основных физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, силы);
- развитие основ специальных физических качеств (реакции, чувства мяча).

воспитывающие:

- формирование основных морально-эстетических принципов (уважение к окружающим, вежливости, взаимопонимания, взаимопомощи)

Планируемые результаты, получаемые учащимися в результате освоения ДОО

Личностные:

физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками; сформировавшие установку на безопасный, здоровый образ жизни; умеющие работать на результат; активные; имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях.

Метапредметные:

овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции; способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений; соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

овладевшие необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами; освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта - навыки или предметные компетенции.

Организационно-педагогические условия реализации ДОО:

Язык реализации – русский.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп. Для зачисления в группу не требуются специальные умения и навыки в области баскетбола. Преимущество имеют обучающиеся, завершившие первый год обучения по данной программе. В течение учебного года в существующую группу могут быть зачислены обучающиеся по итогам входного контроля. Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющих медицинских противопоказаний, при наличии медицинской справки, согласно Уставу учреждения и соответствующим локальным актам.

Форма организации и проведения занятий. Обучение проводится всем составом объединения и самостоятельного изучения рекомендуемого материала, практических занятий по отработке навыков.

Программа ориентирована на разновозрастные группы молодежи в возрасте от 16 до 20 лет. Количество учащихся в учебной группе не более 15 человек. Занятия в группе проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Техническое обеспечение программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и комплексной программы физического воспитания. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Материально-техническое оснащение:

1. Спортивный зал площадью 288 м².
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Стойки для обводки.
4. Гимнастические маты 6 шт.
5. Баскетбольные мячи 30 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Гимнастический трамплин.
8. Гимнастические стенки.
9. Гимнастические скамейки.
10. Волейбольные, баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
11. 24 комплекта спортивной формы (12 мужских и 12 женских).
12. Тренажерный зал.
13. Секундомеры.
14. Спортивные коврики
15. Свистки.
16. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, компакт-диски с учебным материалом.
17. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Программа может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных способностей обучающихся, к освоению учебного материала.

Кадровое обеспечение программы.

Основным работником является педагог дополнительного образования со средне-специальным и/или высшим образованием.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	6	6	-	Опрос учащихся.
2.	Общеспортивная подготовка	66	2	64	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.
3.	Специальная физическая подготовка	64	4	60	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения
4.	Техническая подготовка	40	4	36	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
5.	Тактическая подготовка	24	2	22	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи, зачеты.
6.	Правила игры	6	3	3	Участие в соревнованиях, зачет, товарищеских встречах, первенствах, осуществление судейской практики.
7.	Соревнования	7	3	4	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство
8.	Итоговое занятие	3	-	3	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровня.
	Итого	216	24	192	

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 46-о от «28» августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«Морская техническая академия

имени адмирала Д.Н. Сенявина»

_____ В.А. Никитин

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Территория баскетбола-2»
на 2025/2026 уч. год

Год обучения, Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	01.09.25	30.06.25	36	72	216	по 6 часов в неделю

Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Санкт-Петербургское государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
«Морская техническая академия имени адмирала Д.Н. Сенявина»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

«28» августа 2025 г.

Протокол № 126

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 46-о от 28 августа 2025 г.

Директор СПб ГАПОУ

«МТА имени адмирала Д.Н. Сенявина»

В.А. Никитин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОП
ТЕРРИТОРИЯ БАСКЕТБОЛА-2

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 16 -20 лет

Разработчик:
Косогорцев Владимир Игоревич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретическая подготовка. 6 часов.

Цель: дать краткие сведения обучающимся о предмете, ознакомить учащихся с ДОП Территория баскетбола; ознакомить с техникой безопасности на занятиях.

Теория: Внешние факторы спортивного травматизма. Внутренние факторы спортивного травматизма. Правила игры. Судейство.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

2. Общая физическая подготовка. 66 часов.

Цель: воспитание физических качеств обучающихся.

Теория: Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

Практика: Общее разностороннее развитие физических качеств в соответствии с представлениями о нормальном гармоническом развитии человека. Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

3. Специальная физическая подготовка. 64 часа.

Цель: развитие физических качеств обучающихся с учетом специфики вида спортивной деятельности.

Теория: значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

Практика: Воспитание выносливости различными методиками – аэробной, анаэробной, гликолитической и др. Воспитание силовых способностей – максимальной силы, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости. Преодолевающий, изокINETический, уступающий режимы сокращения мышц. Воспитание скоростных способностей. Факторы, определяющие проявление быстроты реакции (простой, сложной, рефлекторной), быстроты движений. Метод вариативного упражнения. Воспитание гибкости. Метод активных динамических упражнений, метод «стретчинга», нетрадиционные методы.

Воспитание двигательного-координационных способностей. Уровни проявления двигательного-координационных способностей: внутримышечный, межмышечный, сенсорно-мышечный. Воспитание способностей перестраивать двигательные действия в соответствии с изменением условий решения двигательной задачи. Воспитание точности воспроизведения пространственных, силовых, временных, ритмических параметров движений. Воспитание способности сохранять равновесие (балансировать в статических и динамических позах).

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

4. Техническая подготовка. 40 часов.

Цель: Овладение основной техникой нападения и защиты.

Задачи:

обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;

сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;

научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;

сформировать общий ритм двигательного действия.

Практика: разучивание техники. Непосредственное овладение двигательным действием, формирование установки на овладение действием и приобретения знаний о сущности двигательной задачи и путях ее решения.

Контроль: Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

5. Тактическая подготовка. 24 часа.

Цель: Развитие творческого мышления, памяти, представления и воображения. Развитие таких способностей как наблюдательность, сообразительность, инициативность.

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные).

Практика: развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие. Овладение вариантами взаимодействий двух или трёх игроков. Овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии). Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Коллективные действия.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

6. Соревновательная деятельность. 16 часов.

Цель: Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Проверка уровня подготовленности учащихся.

Практика: Учебные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Броски в кольцо с разных расстояний и положений. Приёмы отбора мяча у соперника. Взаимодействие игроков при нападении и защите. Проверка сформированности должного отношения к запрещённым приёмам и действиям во время игры. Итоговые занятия

Контроль: Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
Раздел 1. ВВЕДЕНИЕ				
1.	Водное занятие. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Входная диагностика.	6	05.09.23 07.09.23	
Раздел 2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
2.	Парные и групповые упражнения;	12	12.09.23 14.09.23 19.09.23 21.09.23	
3.	Легкоатлетические упражнения;	12	26.09.23 28.09.23 03.10.23 05.10.23	
4.	Акробатические упражнения;	18	10.10.23 12.10.23 17.10.23 19.10.23 24.10.23 26.10.23	
5.	Спортивные и подвижные игры.	24	31.10.23 02.11.23 07.11.23 09.11.23 14.11.23 16.11.23 21.11.23 23.11.23	
Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
6.	Упражнения для привития навыков быстроты	12	28.11.23 30.11.23 05.12.23 07.12.23	
7.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	12	12.12.23 14.12.23 19.12.23 21.12.23	
8.	Упражнения с отягощениями	12	26.12.23 28.12.23 09.01.24 11.01.24	
9.	Упражнения, направленные на развитие	12	16.01.24	

	специальной ловкости.		18.01.24 23.01.24 25.01.24	
10.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	15	30.01.24 01.02.24 06.02.24 08.02.24 13.02.24	
Раздел 4 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
11.	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	15	15.02.24 20.02.24 22.02.24 27.02.24 29.02.24	
12.	Техника ведения мяча.	6	05.03.24 07.03.24	
13.	Техника ловли и передачи мяча.	6	12.03.24 14.03.24	
14.	Техника бросков мяча.	6	19.03.24 21.03.24	
15.	Освоение индивидуальных защитных действий.	6	26.03.24 28.03.24	
16.	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	3	02.04.24	
Раздел 5 ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
17.	Тактика свободного нападения	12	04.04.24 09.04.24 11.04.24 16.04.24	
18.	Тактика защиты.	12	18.04.24 23.04.24 25.04.24 02.05.24	
19.	Раздел 6. ПРАВИЛА ИГРЫ	6	07.05.24 14.05.24	
20.	Раздел 7. СОРЕВНОВАНИЯ	6	16.05.24 21.05.24	
21.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	3	23.05.24	
22.	Итого	216		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года. Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися.

Форма: зачет

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- контроль соблюдения техники безопасности;

результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

Оценочные материалы.

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

обучающиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Тестовый контроль

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Тест	Мальчики	Девочки
1	Штрафные броски	7-10	6-8
2	Броски с дистанции	5-9	5-7

3	Скоростная техника	20-25	20-23
4	Передача мяча в стену на скорость	12-18	12-16
5	Передвижения в защитной стойке	10,1	10,3
6.	Скорость ведения мяча	15,0	15,3
7.	Передача мяча с попаданием	14,2	14,5
8.	Дистанционные броски	28	28
9.	Броски мяча по кольцу в движении после ведения	1-2	1-2

Учебно-методический комплекс

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности	Опрос учащихся.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, лекция. практическое занятие	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, повторный, переменный, игровой, индивидуальный	Правила спортивных игр, методические разработки В.И. Ляха, А.А. Зданевич Методические пособия по баскетболу, спортивным играм.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения.
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие, просмотр видео материала.	Словесный метод, метод показа, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой метод.	Методические разработки по специальной физической подготовке Погадаев Г.И., учебные карточки с заданиями, методики занятий и тренировок	Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольные тесты и упражнения

4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный, идеомоторный метод. Метод расчлененного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Учебники по физической культуре, ресурсы из Интернета, http://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-zhesty-sudej-v-basketbole.html Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа. Тренировка, показ видео материала, экскурсии	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала.	Методическая литература по баскетболу, правила соревнований, Учебник Кузнецова В.С. Упражнения и игры с мячом. Травин К.И. Основы тактики игры в баскетбол М.: ФиС. – 1953. – 116с.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи, зачеты.
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала, участие в соревнованиях	Словесный метод, метод показа, метод опроса. Соревновательный метод. посещение и последующее обсуждение соревнований	Инструкции по технике безопасности, учебные карточки с заданиями, правила соревнований. Методические разработки Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе.	Участие в соревнованиях, зачет, товарищеских встречах, первенствах, осуществление судейской практики.
7.	СОРЕВНОВАНИЯ	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи,	практический	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство
8.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	мероприятие	Мероприятие с награждением активных лучших игроков. Подведение	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.-	Результаты матчей, турниров, товарищеских

			ИТОГОВ.		встреч и соревнований й разного уровня.
--	--	--	---------	--	--

Перечень вопросов, выносимых на итоговый теоретический зачет по ДОП

1. Возникновение и развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Эволюция правил игры в баскетболе.
3. Классификация техники игры в баскетбол.
4. Классификация тактики игры баскетбол.
5. Физическая подготовка в баскетболе.
6. Развитие физических качеств, специфичных для игры в баскетбол.
7. Специальная физическая подготовка в баскетболе.
8. Техническая подготовка в баскетболе.
9. Тактическая подготовка в баскетболе.
10. Теоретическая, психологическая, интегральная подготовка в баскетболе.
11. Средства и методы воспитания общей выносливости баскетболистов.
12. Средства и методы воспитания быстроты в баскетболе.
13. Средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств баскетболиста.
14. Средства и методы воспитания ловкости в баскетболе.
15. Методика обучения технике игры в защите (на примере баскетбола).
16. Материально-техническое и информационное обеспечение занятий баскетболом.
17. Составление положения о соревнованиях по баскетболу в общеобразовательной школе.
18. Урок баскетбола в общеобразовательной школе.
19. Терминология и жестикуляция в баскетболе.
20. Механика и методика судейства в баскетболе.

Примерные тестовые задания для текущего контроля

1. Каковы размеры баскетбольной площадки?
2. Сколько длится перерыв между 2 и 3 периодами игры?
3. Кто из членов команды имеет право просить тайм-аут?
4. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
5. За какое время команда должна перевести мяч из тыловой зоны в передовую?
6. За сколько неспортивных фолов игрок удаляется с площадки?
7. Сколько замен может произвести команда за период?
8. За какое время игрок должен выполнить штрафной бросок после того, как судья передал мяч в его распоряжение?
9. Как в протоколе обозначается технический фол игрока?
10. Сколько длится дополнительный период?
11. За какое время до начала матча должен быть подготовлен протокол игры?
12. Можно ли играть с цепочкой на шее?
13. После какого командного фола соперник будет пробивать штрафные броски, за каждый последующий фол?
14. Сколько времени дается игроку, чтобы ввести мяч в игру из-за пределов площадки?
15. Можно ли в баскетболе отбивать мяч кулаком?
16. Нарисуйте или опишите жесты судей в баскетболе: пробежка, три секунды, неспортивный фол, окончание игрового времени, замена, технический фол.
17. Высота кольца в баскетболе составляет...

18. Какое максимальное количество игроков в составе одной команды может быть внесено в протокол игры?
19. Сколько может быть дополнительных периодов в игре?
20. За сколько минут до начала матча тренер команды должен подписать протокол?
21. Сколько игроков может располагаться вдоль линий, ограничивающих трехсекундную зону, во время пробития штрафных бросков, не считая игрока, выполняющего штрафные броски?
22. Как в протоколе обозначается реализованный двухчасовой бросок?
23. В течение какого времени должен передать мяч плотноопекаемый игрок?
24. Где должен находиться дисквалифицированный игрок?
25. Можно ли игроку с мячом в руках перекачываться по площадке?
26. За сколько фолов игрок удаляется с площадки?
27. Должны ли игроки заправлять майки в шорты?
28. Какой буквой в протоколе обозначается неспортивный фол?
29. Сколько минут длится один период в игре?
30. Сколько тайм-аутов предоставляется одной команде во второй половине игры (в 3 и 4 периодах)?
31. Можно ли игроку при выбрасывании мяча из-за пределов площадки наступать на ограничивающую линию?
32. Нарисуйте или опишите жесты судей в баскетболе: пять секунд, замена, персональный фол игрока, неспортивный фол, неправильное ведение мяча, технический фол тренеру.

Темы рефератов (самостоятельная работа)

1. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
2. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в защите.
3. Анализ групповых тактических действий баскетболистов в защите.
4. Анализ индивидуальных тактических действий баскетболистов в нападении.
5. Личная защита в баскетболе, характеристика и варианты.
6. Зонная защита в баскетболе. Характеристика и варианты.
7. Стремительное нападение в баскетболе, характеристика и варианты.
8. Позиционное нападение в баскетболе. Характеристика и варианты.
9. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
10. Методика обучения индивидуальным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
11. Методика обучения групповым тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
12. Методика обучения групповым тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
13. Методика обучения командным тактическим действиям в защите в баскетболе. Подбор упражнений.
14. Методика обучения командным тактическим действиям в нападении в баскетболе. Подбор упражнений.
15. Характеристика общей и специальной физической подготовки баскетболистов.
16. Характеристика технической подготовки баскетболистов.
17. Анализ система соревнований в баскетболе для детско-юношеского контингента.
18. Анализ системы соревнований для команд студенческого баскетбола.
19. Анализ системы соревнований для профессиональных команд в баскетболе
20. Особенности занятий детей в группах мини-баскетбола.
21. Особенности занятий школьников общеобразовательных школ в секциях по баскетболу.
22. Ретроспективный анализ правил соревнований по баскетболу.

23. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
24. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах Европы.
25. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.
26. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Чемпионатах мира.
27. Анализ участия мужской сборной команды России по баскетболу в Олимпийских играх.
28. Анализ участия женской сборной команды России по баскетболу в Олимпийских играх.
29. Анализ участия резервных сборных команд России по баскетболу в Первенствах Европы.
30. Анализ участия отечественных сборных студенческих команд в Универсиадах.
31. Структура и содержание деятельности детско-юношеской спортивной школы по баскетболу.
32. Характеристика оборудования и инвентаря баскетбольного зала.
33. Подвижные игры – средство физической подготовки баскетболистов.
34. Анализ подвижных игр, способствующих овладению техникой владения мячом в баскетболе.
35. Организация и проведение массовых соревнований по стритболу.
36. Методика судейства соревнований в баскетболе.
37. Организация и особенности работы «секретариата» в баскетбольном матче.
38. Свободные темы по выбору студентов (по согласованию с преподавателем учебной группы).

Комплексные тесты для проверки остаточных знаний

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?

- 1) 1861г.
- 2) 1891г.
- 3) 1824г.
- 4) 1904г.

2. В какой стране изобрели баскетбол?

- 1) США
- 2) Испания
- 3) Англия
- 4) Россия

3. Кто изобрел баскетбол?

- 1) Джон Вуден
- 2) Джеймс Нейсмит
- 3) Тед Тернер
- 4) Бетр Лесгадт

4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?

- 1) 8 игроков
- 2) 6 игроков
- 3) 5 игроков
- 4) 10 игроков

5. Назовите размеры баскетбольной площадки

- 1) 9 x 18 м
- 2) 10 x 15 м
- 3) 20 x 40 м
- 4) 26 x 14 м

6. Чему равен вес баскетбольного мяча?

- 1) 300 - 400 г
- 2) 480 - 520 г
- 3) 1 кг - 1кг 200г
- 4) 600г - 650г

7. Высота баскетбольного кольца равна:

- 1) 2 м 50 см
- 2) 3 м 50 см
- 3) 4 м
- 4) 3 м 5 см

8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?

- 1) с 4 по 15
- 2) с 1 по 12
- 3) с 1 по неограниченно
- 4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

11. Сколько длится баскетбольный матч?

- 1) 2 тайма по 20 мин.
- 2) 2 тайма по 30 мин.
- 3) четыре четверти по 15 мин.
- 4) четыре тайма по 10 мин.

12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?

- 1) 1 очко
- 2) 2 очка
- 3) 3 очка
- 4) пол очка

13. Может ли в игре быть ничейный счет?

- 1) да
- 2) нет
- 3) может быть в финальной части турнира
- 4) может быть в предварительной части турнира

14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

- 1) один
- 2) два
- 3) три
- 4) четыре

15. Что такое "тайм-аут"?

- 1) минутный перерыв в игре
- 2) окончание игры
- 3) замена игроков
- 4) штрафной бросок

16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?

- 1) 2 в одном тайме
- 2) 2 в игре
- 3) 4 в одном тайме
- 4) неограниченное количество

17. Что такое "прессинг"?

- вид замены игроков в игре
- вид личной активной защиты
- вид попадания на кольцо
- вид быстрого прорыва

18) Что такое правило "трех секунд"?

- 1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
- 2) время для исполнения штрафного броска
- 3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
- 4) время для замены игроков

19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

- одно
- два
- три
- четыре

20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

- один
- два
- пять
- десять

БАСКЕТБОЛ (10-11 класс)

1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?

- 1) 1952г.
- 2) 1904г.
- 3) 1956г.
- 4) 1980г.

2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?

- 1) Динамо (Москва)
- 2) Строитель (Самара)
- 3) ЦСКА (Москва)
- 4) Жальгирис (Вильнюс)

3. Сколько игроков в баскетбольной команде?

- 1) 5
- 2) 10
- 3) 12
- 4) 15

4. Размеры баскетбольного щита?

- 1) 1м х 2м
- 2) 1м 20см х 1м 80см
- 3) 1м х 1м 50см
- 4) 1м 27см х 1м 85см

5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?

- 1) 45 см
- 2) 62,5см

3) 38 см

4) 75 см

6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?

1) 6м

2) 8м 52см

3) 4м 75см

4) 7м

7. Что такое "блокировка"?

1) выбивание мяча из рук соперника

2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом

3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом

4) толчок игрока, владеющего мячом

8. Что такое "дриблинг"?

1) бросок мяча

2) ведение мяча

3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру

4) штрафной бросок

9. Что такое "пробежка"?

1) «передвижение» по площадке

2) бег в направлении кольца соперника

3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

10. Можно ли касаться мяча ногой?

1) нет

2) да

3) да, если случайно

4) да, если сделан пас ногой

11. Что такое правило пяти секунд?

1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий

2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков

3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

12. Что такое зонная защита?

1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты

2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки

3) игроки-защитники находятся в зоне нападения

4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

13. Что такое «технический фол»?

1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке

2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики

3) перерыв в игре по причине травмы игрока

4) неправильное применение атаки игрока

14. Что такое «персональный фол»?

1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком

2) бросок мяча со штрафной линии

3) неправильная замена игроков

4) касание мяча соперником

15. Что такое «умышленный фол»?

1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения

2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно

3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом

4) бросок мяча из-за спины защитника

16. Что такое «обоюдный фол»?

1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно

2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд

3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

1) начало игры

2) окончание игры

3) минутный перерыв

4) удаление игрока с поля

18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

1) начало игры

2) окончание игры

3) персональное замечание игроку или тренеру

4) минутный перерыв

19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?

1) персональное замечание

2) предупреждение игрока

3) неправильное ведение мяча

4) замена игрока

20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?

1) толчок игрока

2) удар игрока

3) блокировка

4) задержка игрока

21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?

1) толчок игрока

2) столкновение

3) удар по рукам

4) пробежка

22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?

1) замена игроков

2) штрафной бросок

3) пробежка

4) обоюдный фол

25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?

1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии

2) спорным броском

3) штрафным броском

4) по усмотрению судьи

26. Что такое «пивот»?

- 1) штрафной бросок
- 2) остановка после ведения
- 3) шаги на месте без отрыва опорной ноги
- 4) бросок после ведения мяча.

Критерии формирования оценок по тестовым заданиям:

«зачтено» – получают курсанты с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 100-40 % от общего объема заданных тестов;

«не зачтено» – получают курсанты с правильным количеством ответов на тестовые вопросы – 39-0 % от общего объема заданных тестов.

Отделение дополнительного образования детей

АНКЕТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ
для учащихся в системе дополнительного образования

Уважаемый учащийся, просим Вас ответить на следующие вопросы:

ФИО _____

ДОП _____

1.Посещаете ли Вы кружки вне СПбМТА?

Да Нет

Если да, то какие? _____

2. Посещали ли Вы ранее кружки СПбМТА:

если да, то какие?

если нет, то почему?

- посещал другие дополнительные занятия

- не устраивало расписание занятий

- не обладал информацией

- другое

3 Что послужило причиной выбора Вашей профессии?

4.Выберите варианты ответов, которые характеризуют Ваши творческие способности и увлечения:

- умею фотографировать

- пою и играю на музыкальных инструментах

- увлекаюсь историей Санкт-Петербурга

- люблю ходить в походы

- рисую и занимаюсь прикладным творчеством

- свой вариант _____

5.Обучаясь по программам дополнительного образования в СПбМТА, Вы хотите:

- научиться и совершенствовать умения по применению устной речи

- на практике применять свои творческие задатки

- усваивать информацию со слов педагога

- участвовать в конкурсах и выступать на соревнованиях

- укрепить здоровье

- усваивать информацию на практике с помощью технических средств

6. Какие мероприятия Вам были ли бы интересны?

7. Ваш пол: Мужской Женский

8. Сколько Вам полных лет? _____

9. Что такое Баскетбол? _____

10. Что такое Физическая

Культура? _____

11. Каким видом Спорта Занимались Ранее? _____

12. Сколько лет если Занимались? _____

Спасибо за сотрудничество!

Список использованной и рекомендованной литературы

Для педагога

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Вуден., Современный баскетбол. М: ФиС, 1987.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под общ. Редакцией Ю.М.Портнова - М., 1997.
3. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательство центр «Академия», 2004.
4. Башкирова В.Г., Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты - М., 1999.
5. Казакова. – М.: Советский спорт, 2002.
6. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004- 442с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
8. Костикова Л.В., Шерстюк А.А., Григорович И.М. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. - М., 1999.
9. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин. Баскетбол на занятиях по физической культуре Учебное пособие.- Волгоград, 2012.
10. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта - М., 1998.
11. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 1998-2002гг. -М.,1998.
12. Организация работы спортивных секций в школе. Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2010г.
13. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
14. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
15. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений (Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова- М.: Академия, 2002 - 517 с.
16. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 1987-82с.
17. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов: Пособие для учителя - раздел «Баскетбол» - М., 2001.

Для учащихся

1. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
2. Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Железняк, Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004, 2004- 442с.
5. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт», 1989.
6. Кузин, В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
7. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом. 2009
8. Суетнов, К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985-92с.
9. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений - Раздел «Баскетбол». - М., 2001
10. Эйнгорн, А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт». 2007.

Интернет – ресурсы

1. Сайт: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>
2. Сайт: <http://festival.1september.ru/articles/610026/>
3. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
4. Сайт: http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3
5. Сайт: <http://fizkultura-na5.ru/>