

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению педагогическим
советом
от 02.09.2019 г. протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»
от 02.09.2019 г. № 204-д
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ
№1» Б.В. Епифанов
« 02 » 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО БАСКЕТБОЛУ
ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
1– го года обучения
на 2019-2020 учебный год**

Возраст обучающихся - 8-10 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик программы:
Кузнецова Ю.В., тренер-преподаватель по баскетболу

Алексин
2019

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.....	5
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	11
4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	11
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	12
6. ЛИТЕРАТУРА	12

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по баскетболу группы начальной подготовки 1-го года обучения разработана с учётом следующих документов:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- СанПиН 2.4.4.3172-14 N 41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Минспорта России от 23 июля 2014 года № 620 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 10.04.2013 № 114 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол»;

Цель программы:

- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом обучающихся;

- развитие способностей детей в избранном виде спорта;

- пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Задачи:

- обучение основам техники двигательных действий в баскетболе, формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- формирование правильной осанки, развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы.

Программа подготовки рассчитана на 42 недели, из них 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Основным показателем функционирования рабочей программы по баскетболу является выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях, физической, технической, тактической и теоретической подготовке.

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания:

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека.

Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Для осуществления грамотного тренировочного процесса необходима специальная система, которой является данная программа спортивной подготовки баскетболиста.

Отличительные особенности баскетбола.

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Программа подготовки рассчитана на 42 недели, из них 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Минимальный возраст для зачисления детей в группу НП-1 – 8 лет.

Минимальное количество детей в группе НП-1 - 15 человек.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка

1. Строевые и общеразвивающие упражнения.

Строевые упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и поочередно – из различных исходных положений, стоя на месте и в движении.

Упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и мах ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

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

Акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения, сидя, из упора присев из основной стойки; перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах с опорой, 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 из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с ускорением до 40 м. Повторный бег 2-3 x 2-30 м, 2-3 x 30-40 м, 3-4 x 50-60 м. Бег 50 м с низкого старта, 100 м, бег с препятствиями от 60 до 100м.

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 для развития ловкости.

Кувырки вперед, назад. Упражнения в равновесии. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырок, поворотов, вращений.

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, 1000м. Кросс на дистанцию для девочек от 1500 до 3000м, для мальчиков от 2500 до 5000м. Дозированный бег по пересеченной местности.

3. Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры.

Подвижные игры:

«День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта», «Гонка мячей», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка». «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Догонялки с ведением мяча», «Догонялки с передачами мяча», «Расколдуйте меня вороного коня», «Убегай-ка по линиям», «Выбей мяч», «Пятнашки». Комбинированные эстафеты, «Эстафета баскетболистов», «Эстафета футболистов», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом».

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты.

Рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т.д. с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений. Стартовые рывки с мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег». Бег с выполнением задания: ускорение, остановка, изменение направления. Подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по ступенькам. Прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры.

Упражнения для воспитания специфической координации и игровой ловкости.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия. Упражнения с баскетбольными мячами у стены. Упражнения с выполнением кувырок, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч. Подвижные игры. Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе. Круговые движения

кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и сочетании с различными перемещениями.

Техническая подготовка

Приёмы игры в баскетбол:

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

Передача мяча двумя руками сверху

Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от плеча

Передача мяча двумя руками с отскоком в пол от груди

Передача мяча двумя руками с отскоком в пол снизу

Передача мяча двумя руками на месте

Передача мяча двумя руками в движении

Передача мяча двумя руками в прыжке

Передача мяча двумя руками (встречные)

Передача мяча одной рукой сверху

Передача мяча одной от головы

Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)

Передача мяча одной рукой с места

Передача мяча одной рукой в движении

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 кругам

Ведение мяча зигзагом

Броски в корзину двумя руками от груди

Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита

Броски в корзину двумя руками в движении

Броски в корзину одной рукой от плеча

Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита

Броски в корзину одной рукой в движении

Броски в корзину одной рукой в прыжке

Теоретическая подготовка

1. История развития баскетбола.

История зарождения баскетбола. Развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Международные баскетбольные лиги, сообщества, ассоциации. Российская федерация баскетбола. Лучшие баскетболисты мира и России. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные арены для занятий баскетболом и их состояние. Инвентарь и

оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Эволюция правил баскетбола с момента зарождения и до наших дней.

2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. 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.

3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Положения о соревнованиях различного уровня (первенства города, области, России). Основные положения правил игры по мини-баскетболу, правил по баскетболу, официальных правил FIBA. Требования, нормы и условия выполнения ЕВСК для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

4. Основы спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период 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 спортивной тренировки. Использование технических и тренажерных средств в спортивной тренировке. Особенности спортивной тренировке юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Учет в процессе спортивной тренировки. 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 вариативность. Просмотр кино, видеозаписей игр. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятия о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения, её виды и способы проявления. Понятия выносливости, её виды и показатели.

5. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. баскетболом. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические

состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

6. Гигиенические знания, умения и навыки.

Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию занимающихся спортом. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды массажа.

7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие режима дня спортсмена и школьника. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни школьника. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Уровень физического развития баскетболиста. Мотивация к регулярным занятиям спортом.

8. Основы спортивного питания.

Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

9. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом (в т.ч. баскетболом, на улице, в лесу, в зале, в бассейне). Специальная игровая и тренировочная форма баскетболиста (размеры номеров, обязательные и допустимые логотипы и т.п.) Размеры баскетбольных площадок и её разметка. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. баскетболом (баскетбольные фермы, баскетбольные щиты, кольца) и их стандарты. Перечень инвентаря для занятия баскетболом (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарём.

10. Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. баскетболом). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Самоконтроль в процессе тренировки. Дневник самоконтроля. Показатели развития. Пульсовая кривая, ЧСС и артериальное давление. Дыхание, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Основные понятия о врачебном контроле.

Тактическая подготовка

Приёмы игры

Противодействие получению мяча

Противодействие выходу на свободное место

Противодействие розыгрышу мяча
Противодействие атаке корзины
Подстраховка
Система личной защиты

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Чередование упражнений по отдельным техническим приемам. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Многочисленное выполнение технических приемов. Многочисленное выполнение каждого из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Установки на игру, разбор игр.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Юноши	Девушки
1	Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
		Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
2	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
		Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для перевода на следующий год обучения спортсмен должен набрать в сумме не менее 12 баллов.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарный учебно-тематический план на 42 учебные недели
для группы начальной подготовки 1-ого года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	НП
		1 год
1.	Общая физическая подготовка (%):	76
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28
3.	Техническая подготовка (%):	55
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия (%)	30
5.	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	33
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	30
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		252

4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Свисток	штук	4
4	Секундомер	штук	4
5	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Мяч волейбольный	штук	2
7	Мяч теннисный	штук	10
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
10	Скакалка	штук	24
11	Скамейка гимнастическая	штук	4

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Аудиовизуальные средства:

1. Материалы семинара тренеров по баскетболу «Некоторые аспекты технической и тактической подготовки баскетболистов» (CD диск).
2. Игры в тренировке баскетболистов (CD диск).
3. Индивидуальная подготовка баскетболистов (CD диск).
4. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Передачи.
5. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Броски.
6. Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко. Дриблинг.

Электронные ресурсы:

1. Российская федерация баскетбола [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://russiabasket.ru>
2. ГБУ "Спортивная школа Олимпийского резерва №71 «Тимирязевская»" г.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.team-basket.ru/>
3. ГБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 49 «Тринта» им.Ю.А. Равинского.Москва [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://trinta.ru>
4. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
5. Консультант [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru>

6. ЛИТЕРАТУРА

Для тренеров-преподавателей

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г. - 100 с.;
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гапов, Москва, 1984 г.
3. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г., - 130 с.;
4. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.;
5. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. - 412с.
6. Официальные Правила Баскетбола 2012г. - М.: Общероссийская общественная организация Российская Федерация Баскетбола. - 23с.

Для обучающихся:

1. Азбука спорта. Л.В. Козырева «Физкультура и спорт», 2003 г.;
2. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001 г.;
3. Мэтт Парсель. Баскетбол. Научись играть и стань звездой! - М.: «МАК Медиа», 1999. – 47с.: ил.
4. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н.,ИД АСТ, 2002 г.

6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист, М., 1987 г.

**Календарно-тематическое планирование
Кузнецова Ю.В. НП 105**

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
1.	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	2
2.	Стойка баскетболиста.	2
3.	Ходьба, бег, передвижения приставными шагами.	2
4.	Остановка прыжком.	2
5.	Остановка двумя шагами.	2
6.	Повороты на месте вперед.	2
7.	Повороты на месте назад.	2
8.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди.	2
9.	Ловля мяча двумя руками «высокого» мяча.	2
10.	Ловля мяча двумя руками «низкого» мяча.	2
11.	Ловля мяча двумя руками «катящегося» мяча.	2
12.	Передачи мяча двумя руками от груди.	2
13.	Передачи мяча двумя руками «сверху».	2
14.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2
15.	Передачи мяча двумя руками «снизу».	2
16.	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола	2
17.	Передачи мяча одной рукой от плеча.	2
18.	Передачи мяча одной рукой от плеча «сверху».	2
19.	Передачи мяча одной рукой от плеча «снизу».	2
20.	Передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	2
21.	Броски мяча с места двумя руками от груди.	2
22.	Броски мяча двумя руками от груди.	2
23.	Броски мяча с места одной рукой от плеча.	2
24.	Броски мяча с места одной рукой сверху от плеча.	2
25.	Учебная игра без ведения.	2
26.	Ведение мяча с высоким отскоком.	2
27.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2
28.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2
29.	Учебная игра с применением изученных передач.	2
30.	История развития баскетбола.	2
31.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2
32.	Ведение мяча с изменением направления движения.	2
33.	Ведение мяча с обводкой препятствия.	2
34.	Учебная игра с применением изученных бросков.	2
35.	Техника передвижения в защите.	2
36.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2
37.	Стойка защитника со ступенями на одной линии.	2
38.	Передвижение в защитной стойке вперед.	2
39.	Передвижение в защитной стойке назад.	2
40.	Передвижение в защитной стойке влево, вправо.	2
41.	Учебная игра с применением защитной стойки.	2
42.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2
43.	Техника овладения мячом.	2
44.	Вырывание.	2
45.	Учебная игра с применением вырывания.	2
46.	Выбивание.	2

47.	Учебная игра с применением выбивания.	2
48.	Перехват мяча.	2
49.	Учебная игра с применением перехвата мяча.	2
50.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	2
51.	Тактика нападения.	2
52.	Действия игрока без мяча.	2
53.	Учебная игра с применением действия игрока без мяча.	2
54.	Выход на свободное место.	2
55.	Учебная игра с применением выхода на свободное место.	2
56.	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом.	2
57.	Действия игрока с мячом.	2
58.	Выбор способа ловли в зависимости от направления полета мяча.	2
59.	Выбор способа ловли в зависимости от силы полета мяча.	2
60.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
61.	Применение изученных способов ловли в зависимости от ситуации на площадке.	2
62.	Применение изученных способов передач.	2
63.	Применение изученных способов бросков.	2
64.	Групповые действия.	2
65.	Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи".	2
66.	Учебная игра с применением взаимодействия двух игроков.	2
67.	Взаимодействие трех игроков "треугольник".	2
68.	Учебная игра с применением взаимодействия трёх игроков.	2
69.	Гигиенические знания, умения и навыки.	2
70.	Командные действия	2
71.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места.	2
72.	Учебная игра с применением командных действий.	2
73.	Тактика защиты.	2
74.	Индивидуальные действия.	2
75.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2
76.	Применение изученных защитных стоек.	2
77.	Применение изученных передвижений.	2
78.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча.	2
79.	Учебная игра с применением противодействия нападающему без мяча.	2
80.	Противодействие выхода на свободное место для получения мяча.	2
81.	Учебная игра с применением противодействия выходу на свободное место.	2
82.	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.	2
83.	Действия одного защитника против двух нападающих.	2
84.	Учебная игра с действием одного защитника против двух нападающих.	2
85.	Групповые действия.	2
86.	Групповые действия: взаимодействия двух игроков «подстраховка».	2
87.	Учебная игра с применением подстраховки.	2
88.	Командные действия.	2
89.	Переключения от действия в нападении к действиям в защите.	2
90.	Учебная игра с переключением от действия в нападении к действиям в защите.	2
91.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2

92.	Сочетание приемов техники защиты и нападения в комплексных упражнениях.	2
93.	Противодействия нападающему без мяча.	2
94.	Противодействия нападающему с мячом.	2
95.	Учебная игра с применением противодействия нападающему.	2
96.	Противодействие выхода на свободное место для получения мяча.	2
97.	Противодействие выхода на свободное место.	2
98.	Учебная игра с применением противодействия выходу на свободное место.	2
99.	Действия одного защитника против двух нападающих.	2
100.	Совершенствование действия одного защитника против двух нападающих.	2
101.	Учебная игра с действия одного защитника против двух нападающих.	2
102.	Чередование изученных технических приемов.	2
103.	Совершенствование изученных технических приемов.	2
104.	Учебная игра с применением командных действий.	2
105.	Основы спортивного питания.	2
106.	Учебная игра с применением технических приемов в защите.	2
107.	Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры.	2
108.	Простейшие комбинации при стандартных положениях: штрафном броске.	2
109.	Простейшие комбинации при стандартных положениях: вбрасывании.	2
110.	Простейшие комбинации при стандартных положениях.	2
111.	Совершенствование точности бросков.	2
112.	Совершенствование ловли и передачи мяча.	2
113.	Совершенствование ведения мяча.	2