Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 36 г. Челябинска"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 1 год

Возраст: 11-15 лет

Педагог дополнительного образования:
Проскурякова Татьяна Александровна

Содержание

№ п/п	Наименование раздела Программы
Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1.	Пояснительная записка
1.2.	Цели и задачи Программы
1.3.	Основное содержание Программы
1.4.	Планируемые результаты
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарный учебный график
2.2.	Учебный план и формы аттестации учащихся
2.3.	Учебно-методический комплекс
2.4.	Условия реализации Программы
2.5.	Оценочные материалы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1Пояснительная записка

Направленность (профиль) Программы: физкультурно-спортивная.

Программа составлена в соответствии с перечнем нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов, регламентирующих профессиональную деятельность педагога дополнительного образования по проектированию и реализации Программы.

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12. 2012г. №273-ФЗ.
- Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018 г. № 52831);
-Основные образовательные программы начального, среднего и общего образования, раздел Рабочая программа воспитания на 2021-2024 г.г.

Актуальность и новизна Программы

В настоящее время наиболее яркой и вызывающей опасения у различных специалистов является проблема гиподинамии в жизни современного школьника. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют

тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в школе, в том числе в рамках дополнительного образования. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Актуальность данной Программы связана с потребностью увеличения двигательной активности ребенка, вовлечения его в совместную игровую деятельность и развития не только физических, но и интеллектуальных, творческих и многих других качеств личности, так как именно баскетбол является наиболее интересной и физически разносторонней игрой, в которой развиваются все необходимые для здорового человека качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества школьника (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Кроме того, баскетбол как вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма школьника. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждения интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует в процессе обучения постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. В связи с этим педагогически целесообразной является реализация 3-летней программы дополнительного образования по баскетболу, так как этот период позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Отличительной особенностью Программы является и то, что в процессе развития личности ребенка формируется осознанный подход к управлению организмом и обеспечению своего духовного и физического здоровья. Получение навыков самостоятельной работы над состоянием физического, психологического и социального благополучия через:

- воспитание навыков самообслуживания;
- получение представлений об оздоровительных технологиях, существующих в мировой практике;
- составление собственной программы оздоровления по выявлению запаса жизненных сил;
- анализ собственной жизнедеятельности на всех возрастных этапах.

Основными формами проведения занятий являются:

- - групповые теоретические занятия по темам;
- - учебно-тренировочные занятия (индивидуальные и групповые);
- - участие в соревнованиях и матчевых встречах;
- - медико-восстановительные мероприятия;
- - инструкторская и судейская практика;
- - просмотр и методический разбор учебных кинофильмов.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель Программы: - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Задачи Программы:

Личностные:

- создание условий для каждого воспитанника для самоопределения и развития;
- формирование здоровьесберегающей образовательной среды;
- организация работы по формированию нравственных ценностей, общечеловеческих норм поведения в современном обществе;

Метапредметные:

- развитие общефизических способностей путем вовлечения школьников в различные виды физической деятельности;
- сформировать умение анализировать результаты игровой и тренировочной деятельности;
- сформировать навыки командной деятельности;

Предметные:

- освоение игровых технологий;
- расширение знаний об организме человека, особенностях воздействия на него физических нагрузок, здорового образа жизни;
- освоение навыка игры в баскетбол.

Адресат Программы: школьники в возрасте 12-18 лет

Этап начальной подготовки (НП). На этапе начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно - тренировочный этап (УТ) формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке.

Возможно при необходимости объединение в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности обучающихся.

Программа реализуется с учетом специфики баскетбольного спорта, материально-технической базы, соответствующей требованиям проведения учебно – тренировочных занятий, финансово обеспечения, а также сложившихся традиций в школе.

Формы обучения: очная

Объем Программы: программа рассчитана на один года обучения; 1 год – 114 ч.,

Режим занятий: продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не превышает одного академического часа (40 минут), в учебно-тренировочных группах - трех академических часов при не менее чем 3-х разовых тренировочных занятиях в неделю.

1. 1.3 Основное содержание Программы начальная подготовка.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения

высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки юных баскетболистов во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно - игровые занятия построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двухсторонней игры в баскетбол по правилам мини - баскетбола, стритбола и по упрощенным правилам.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Начальная подготовка 1 год обучения

Техническая подготовка.

1. Техника передвижения.

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Прыжки толчком одной, двух ног. Остановки (прыжком двумя ногами). Повороты на месте (вперед, назад)

2. Техника владения мячом.

Ловля двумя руками на уровне груди, «высокого», «низкого», «катящегося» мяча.

Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку. С изменением направления движения с обводкой препятствий.

Вырывание, выбивание, перехват мяча.

Тактическая подготовка.

1. Индивидуальные действия.

Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Действие одного защитника против двух нападающих.

2.Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Взаимодействие трех игроков «треугольник»

3. Командные действия.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых действий.

Переключение от действия в нападении к действию в защите

1. Общие основы баскетбола – 2 часа - История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. - Сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. - Подведение итогов года. - Методика тренировки баскетболистов. - Техническая подготовка баскетболистов. - Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка– 8 часов - Строевые упражнения - Упражнения для рук плечевого пояса - Упражнения для ног - Упражнения для шеи и туловища - Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости -Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка– 10 часов - Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. - Метание различных мячей в цель. - Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка– 14 часов - Обучение передвижению в стойке баскетболиста. - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. - Повороты вперед и назад. - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. 6 - Обучение технике двух шагов с места, в движении. - Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка– 14 часов Нападение - 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. Защита - Противодействие получению мяча. - Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке кольца. - Подстраховка. - Система личной защиты.

6. Игровая подготовка– 16 часов - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. Контрольные и календарные игры– 8 часов - Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.

1.4 Планируемые результаты

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развития не только предметных, но и метапредметных, и личностных результатов. Своеобразие настоящей Программы заключается в том, что на основе курса обучения игре в баскетбол у ребенка развивается весь спектр результатов. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности игры в баскетбол не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитывает чувства коллективизма, командного единства и ответственности. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Реализация данной Программы заключается, в том числе, в приобщении школьников к здоровому образу жизни, профилактике асоциального поведения, создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности, укреплении психического и физического здоровья школьников.

К концу первого года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности; - улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Сроки реализации Программы	Календарный учебный год
Начало реализации Программы	1 сентября
Окончание реализации Программы	31 мая
Каникулы	31 декабря-8 января
Выходные и праздничные дни	Программа не реализуется: - суббота и воскресенье каждной учебной недели; - 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новый год; - 7 января — Рождество Христово; - 23 февраля — День защитника Отечества; - 8 марта — Международный женский день; - 1 мая — Праздник Весны и Труда; - 9 мая — День Победы; - 4 ноября — День народного единства.
Режим занятий	Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа
Проведение промежуточной и итоговой аттестации	Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению изучения каждого раздела Программы (31.10, 09.01,01.03, 24.04) Итоговая аттестация учащихся проводится по завершению изучения всей Программы (31.05)

2.2Учебно-тематический план Программы

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее кол-во часов	В том числе:	
			Теор. (час)	Практ. (час)
Раздел 1. Теоретическая подготовка		***19***	***19***	***-***
1.	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся	1	1	-
2.	История развития баскетбола	1	1	-
3.	Личная и общественная гигиена	1	1	-
4.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена	1	1	-
5.	Физическая подготовка юного	1	1	-

	спортсмена			
6.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов	1	1	-
7.	Сущность и назначение планирования, его виды	1	1	-
8.	Единая спортивная классификация	1	1	-
9.	Закаливание организма спортсмена	1	1	-
10.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте	1	1	-
11.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена Психологическая подготовка в процессе тренировки	1	1	-
12.	Общая характеристика спортивной тренировки	1	1	-
13.	Методы спортивной тренировки	1	1	-
14.	Учет в процессе тренировки	1	1	-
15.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-
16.	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	-
17.	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	-
18.	Правила игры и методика судейства	1	1	-
19.	Итоги прошедшего спортивного года	1	1	-
Раздел 2. Общая физическая подготовка		***7***	***-***	***7***
20.	ОФП	7	-	7
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		***7***	***-***	***7***
21.	СФП	7	-	7
Раздел 4. Техническая подготовка		***40***	***-***	***40***

22.	Прыжки толчком с двух ног	1		1
23.	Техника передвижения приставными шагами	2		2
24.	Передача мяча двумя руками	2		2
25.	Техника передвижения при нападении	4		4
26.	Способы ловли мяча	2		2
27.	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	1		1
28.	Бросок мяча двумя руками от груди	2		2
29.	Техника ведения мяча	2		2
30.	Ведение мяча с переводом на другую руку	2		2
31.	Ловля двумя руками "низкого" мяча	2		2
32.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком	2		2
33.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	3		3
34.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения	1		1
35.	Бросок мяча одной рукой от плеча	2		2
36.	Совершенствование техники передачи мяча	2		2
37.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	1		1
38.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	2		2
39.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	1		1
40.	Защитные стойки	2		2
41.	Защитные передвижения	2		2

42.	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1		1
43.	Бросок мяча одной рукой сверху	1		1
Раздел 5. Тактическая подготовка		***28***	***-***	***28***
44.	Тактика нападения	1		1
45.	Взаимодействие трех игроков "треугольник"	2		2
46.	Взаимодействие двух игроков "передай мяч и выходи"	1		1
47.	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	5		5
48.	Командные действия в нападении	3		3
49.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	1		1
50.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	2		2
51.	Индивидуальные действия при нападении	2		2
52.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	1		1
53.	Взаимодействие двух игроков "подстраховка"	2		2
54.	Тактика защиты	1		1
55.	Действия одного защитника против двух нападающих	1		1
56.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	1		1
57.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите	1		1
58.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения	1		1

	нападающих			
59.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча	1		1
60.	Организация командных действий	2		2
Раздел 6. Интегральная подготовка		***11***	***-***	***11***
61.	Учебная игра	7	-	7
62.	Многократное выполнение технических приемов	1	-	1
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1	-	1
64.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов	2	-	2
Раздел 7. Контрольные мероприятия		***2***	***-***	***2***
65.	Контрольные испытания	2	-	2
	ИТОГО	***114***	***19***	***95***

2.3Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Проскурякова Татьяна Александровна – педагог дополнительного образования.

МАОУ «СОШ № 36 г. Челябинска». 454085, г.Челябинск, ул. 40-летия Победы, 24а Телефон (факс): 796-97-74 Электронная почта: mou36@mail.ru

Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений

Планирование и контроль спортивной подготовки

Сущность и назначение планирования, его виды.

Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.
Уровень физического развития. Показатели развития.

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Технические средства обучения		
1.	Персональный компьютер (рабочее место педагога)	1
2.	Принтер	1
3.	Сканер	1
4.	Мобильное устройство для хранения информации (флеш-память)	1
II. Информационно-коммуникационные средства (программные средства)		
1.	Программа-архиватор 7-Zip	1
2.	Мультимедиа проигрыватель, входящий в состав операционной системы	1
3.	Браузер	1
4.	Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники-)	1
III. Мебель		
1.	Компьютерный стол	1

2.	Стулья	2
IV. Спортивный инвентарь		
1.	Табло игровое	1
2.	Комплект скамеек	1
3.	Мяч баскетбольный № 7 тренировочный	30
4.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	2
5.	Мяч баскетбольный № 5	7
6.	Насос для накачивания мячей	1
7.	Конус	15
8.	Кольцо баскетбольное	6
9.	Сетка баскетбольная	6
10.	Щит баскетбольный	6
11.	Секундомер	1
12.	Свисток	1

2.4Формы аттестации

1.Строевые упражнения. Команды для управления группой. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание и смыкания строя, перестроение шеренги и колоны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мячей в парах, держась за мяч – упражнения с сопротивлением. Упражнения с гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 ^{0} из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стену.

Кувырок вперед, кувырок назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 40 м. и до 50-60 м. Повторный бег 2-3 х 20-30 м., 2-3 х 30-40 м., 3-4 х 50-60 м. Бег 60 м. с низкого старта, 100 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин. Бег или кросс до 500м и до 1000 м.

Прыжки в высоту и в длину, тройной прыжок с места и с разбега.

Метание малого мяча.

5. Спортивные игры. Волейбол, футбол, ручной мяч.
6. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

1.2. Специальная физическая подготовка.

1.Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м. и т. д. До 30 м. с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии: то же но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с

мячом, в соревнованиях с партнером, Вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м.). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг.), с поясом – отягощением.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: Ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360^0 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодоление препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно – силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге (правой, левой) в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-

вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5кг передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15-30 раз или сериями 3*10 с паузой между ними в 1.5-2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2х10), выпрыгивания из из полуприседа (сериями 2х10); подскоки и прыжки на двух ногах (1-2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменениями направления (50-100 м).

Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», и т.д.

3. 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 (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5-10 минут.

4. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорение кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180^0 (360^0).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360^0.

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи разновесы (передачи, бросок в кольцо, метание в неподвижную цель, а также с манипуляциями мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное движение при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Бег пингвинов», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега, рывками.

5. 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 в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно

правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями двумя руками одновременно и попеременно правой и левой руками, отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижения вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении упора лежа на руках, ноги поддерживает партнер.

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенки, руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, сидя, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую. Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность. Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и точность.

Интегральная подготовка

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Выполнение перемещений с отягощениями, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями.

3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же командные действия.

5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещение в сочетании с действиями с мячом. Перемещение различными способами в сочетании с ловлей и передачами мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча различными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы)- индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включаются программный материал для данного года.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в условиях на игру заданий, которые давались в учебных играх.

1. Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.

2. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях.

2.5 Оценочные материалы

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирование таких качеств личности как дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определение наиболее эффективных способов достижения результата;
- умение находить и исправлять ошибки при выполнении заданий;
- умение организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знание особенностей зарождения, развития и истории баскетбола;
- знание о физических качествах и правилах их тестирования;
- умение выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владение тактико-техническими приемами баскетбола;
- знание основ личной гигиены, причин травматизма при занятиях баскетболом и правил его предупреждения;
- владение основами судейства игры в баскетбол

2.6 Методические материалы

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Физическая культура и спорт в России

1. Понятие «Физическая культура»
2. Физическая культура как составная часть общей культуры.
3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.
4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
5. Основные сведения о спортивной квалификации.
6. Спортивные разряды и звания.
7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
8. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России

1. История развития баскетбола в мире и в нашей стране.
2. Достижения Баскетболистов России на мировой арене.
3. Количество занимающихся в России и в мире.

4. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.
5. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.
2. Спортивно-этическое воспитание.
3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировке.
4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.
5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
6. Общая и специальная психологическая подготовка.
7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
2. Восстановительные мероприятия в спорте.
3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок)
4. Критерии готовности к повторной работе.
5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

1. Понятие о гигиене и санитарии.
2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
7. Пищевые отравления и их профилактика.
8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
10. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований
11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

1. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.
4. Травматизм в процессе занятий баскетболом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.
5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика спортивной тренировки

1. Понятие о процессе спортивной подготовки.
2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
3. Формы организации спортивной тренировки.
4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
5. Единство общей и специальной выносливости.
6. Понятие о тренировочной нагрузке.
7. Основные средства спортивной тренировки.
8. Методы спортивной тренировки.
9. Значение тренировочных и контрольных игр.
10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
11. Использование технических средств и тренажерных устройств.
12. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.
14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений

Планирование и контроль спортивной подготовки

1. Сущность и назначение планирования, его виды.
2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.
5. Уровень физического развития. Показатели развития.

Основы техники игры и техническая подготовка

1. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
2. Средства и методы технической подготовки.
3. Классификации приемов техники игры.
4. Методические приемы и средства обучения технике игры.
5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Физические способности и физическая подготовка

1. Физические качества.
2. Сила. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.
3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).
4. Гибкость и её развитие.
5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

Спортивные соревнования

1. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.
2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
3. Спортивные соревнования как важнейшее средства роста спортивного мастерства.
4. Положение о проведении соревнований по баскетболу на Первенство России, города, школы.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

Воспитание высоких моральных качеств.

Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.

Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды

Адаптация к условиям соревнований.

Настройка на игру и методика руководства командой в игре

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

Специальные знания в области психологии, техники и тактики баскетбола, методики спортивной тренировки.

Личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания

Упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки.

Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на УТ этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

1.Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)

2.Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает большой эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует пометить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.7 Список литературы для педагога дополнительного образования и учащихся

1. Баскетбол: науч.-метод. вестник. Вып. 1-11/ сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. – СПб.: Олим-СПб, 2011.
2. Белов С. Движение вверх. – СПб.: ПРАВО, 2011.

3. Васильев А. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко. - СПб.: Олимп-СПб, 2011.
4. Головей Л. Возрастная психология: учебное пособие. – СПб. : Речь, 2002.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол: секреты мастерства. – М.: ФАИР, 1997.
6. Едешко И. Три секунды и не только…. - М.: Интербук-бизнес, 2011
7. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: метод. пособие. - М.: Просвещение, 2013.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - М.: ВЛАДОС, 2002.
9. Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для учащихся 1-11 кл. - М.: Просвещение, 2013.
10. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность: формирование культуры здоровья. – М.: Просвещение, 2013.
11. Олимпийские игры: Познавательно-игровая деятельность. 1-11 классы / авт.-сост. Н.В. Барминова и др.-Волгоград: Учитель, 2014.
12. Планета Баскетбол: иллюстр. журнал для поклонников игры. – М.: Алмаз-Пресс, 2013-2014.
13. Уроки по баскетболу: учебник. М.: Физкультура и спорт. 1972.
14. Юный баскетболист / под ред. Е.Р. Яхонтова. М.: Физкультура и спорт.1987.

6.Перечень используемого учебного оборудования

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
V. Технические средства обучения		
2.	Персональный компьютер (рабочее место педагога)	1
2.	Принтер лазерный	1
3.	Сканер	1
4.	Мобильное устройство для хранения информации (флеш-память)	1
VI. Информационно-коммуникационные средства (программные средства)		
5.	Операционная система	1
6.	Антивирусная программа	1
7.	Программа-архиватор 7-Zip	1
8.	Мультимедиа проигрыватель, входящий в состав операционной системы	1
9.	Браузер	1
10.	Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио-, видео-, фото-, интернет-источники-)	1
VII. Мебель		
1.	Компьютерный стол	1
2.	Стулья	2
3.	Доска (для письма)	1
VIII. Спортивный инвентарь		

1.	Табло игровое	1
2.	Комплект скамеек	1
3.	Мяч баскетбольный № 7 тренировочный	30
4.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	2
5.	Мяч баскетбольный № 5	7
6.	Насос для накачивания мячей	1
7.	Конус	15
8.	Кольцо баскетбольное	6
9.	Сетка баскетбольная	6
10.	Щит баскетбольный	6
11.	Секундомер	1
12.	Свисток	1

1.	Табло игровое	1
2.	Комплект скамеек	1
3.	Мяч баскетбольный № 7 тренировочный	30
4.	Мяч баскетбольный №7 для соревнований	2
5.	Мяч баскетбольный № 5	7
6.	Насос для накачивания мячей	1
7.	Конус	15
8.	Кольцо баскетбольное	6
9.	Сетка баскетбольная	6
10.	Щит баскетбольный	6
11.	Секундомер	1
12.	Свисток	1