

**Комитет образования администрации города Тамбова
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-
юношеская спортивная школа № 8»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом совете
МБУДО ДЮСШ № 8
протокол от 20.08.2018 № 8
Утверждена приказом директора
МБУДО ДЮСШ № 8
от 03.09.2018 № 222

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по баскетболу
«Первый шаг»
(разноуровневая)**

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок обучения: 3 года

Авторы составители:
Казаченко Антонина Владимировна, заместитель директора по УВР;
Поддячая Александра Владимировна, инструктор-методист;
Козинцев Евгений Николаевич, тренер-преподаватель;
Кондрашин Владимир Николаевич, тренер-преподаватель

г. Тамбов

2018

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 8»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу «Первый шаг»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Казаченко Антонина Владимировна, заместитель директора по УВР; Поддячая Александра Владимировна, инструктор-методист; Козинцев Евгений Николаевич, тренер-преподаватель; Кондрашин Владимир Николаевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014 г. №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008); Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
	Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г., письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	Стартовый, базовый, продвинутый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2018
4.8. Возрастная категория обучающихся	6-17 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Пояснительная записка

Профиль программы: физкультурно - спортивная.

Актуальность программы. Баскетбол - спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника, помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола. От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетболу присуща высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных возможностей и физических возможностей. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки и подскоки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения переставными шагами, обманные движения и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает развитие всех жизненно-важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, ловкости, гибкости и выносливости. Такое всесторонне и комплексное воздействие на учащихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательной деятельности.
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в образовательной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки.

Специфика организации образовательной деятельности в школе строится следующим образом: в начале года тренер-преподаватель осуществляет набор детей в секции баскетбола, из набранных детей, имеющих разрешение врача формируются группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим образовательной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечива-

ет создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по общефизической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико- тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Преемственность - определяет последовательность изложе-

ния– программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования, Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа– общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно- гигиеническими условиями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол» (далее: Программа) является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании по избранному виду спорта, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты. Программа составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р), Сан-Пина к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий баскетболом.

Задачи:

- *личностные:*
формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;
- *метапредметные:*
 - развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;
 - усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках программы дополнительного образования, опыта физкультурно- спортивной и интеллектуально – творческой деятельности;
- *образовательные:*
 - содействовать интеллектуальному развитию учащихся;
 - способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения аэробных элементов;
 - способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);
 - способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития спортивной гимнастики, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
 - содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития баскетбола. Возможные пути дальнейшего развития баскетбола. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по баскетболу в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запоре и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

- значение и характеристика терминологии в баскетболе. Разбор терминологии. Основные правила терминологии в баскетболе. Способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения. Запись упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила записи общеразвивающих упражнений. Запись общеразвивающих упражнений. Положения и движения звеньев тела.

- значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по баскетболу. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к выполнению упражнений. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, приседания на месте, прыжки вверх.
- выполнять сгибание и выпрямление рук в висе (на канате, брусьях разной высоты, бревне);
- выполнять сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке);

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Целеполагание и результативность Программы

Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Уровень	Специфика целеполагания	Прогнозируемая результативность
Стартовый	- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1); - мотивацию личности к познанию, творчеству, труду, искусству и спорту (Концепция развития дополнительного образования детей).	- Освоение образовательной программы. - Переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.
Базовый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию (Концепция развития дополнительного	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50%

	образования детей); – обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности (Закон № 273-ФЗ; гл. 10, ст. 75, п. 1).	учащихся. – Включение в число победителей и призеров меро-приятий не менее 10% – выявление и развитие у учащихся творческих способностей и интереса к научной (научно-исследовательской) деятельности (Закон № 273-ФЗ; гл. 11, ст. 77. п. 3).
Продвинутый	Цели уровня предусматривают: – обеспечение условий для доступа каждого к глобальным знаниям и технологиям (Концепция развития дополнительного образования детей); – повышение конкурентоспособности выпускников образовательных организаций на основе высокого уровня полученного образования, сформированных личностных качеств и социально значимых компетенций (Концепция развития дополнительного образования детей).	Освоение образовательной программы. – Участие в муниципальных, региональных, всероссийских мероприятиях не менее 80% учащихся. – Включение в число победителей и призеров мероприятий, не менее 50% учащихся.

Отличительные особенности программы:

- *адресат программы*: дети и подростки 6-17 лет, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

- *объем и срок освоения программы* в зависимости от осваиваемого уровня (см. табл. 1);

- *форма обучения*: очная;

- *форма аттестации*: тестирование;

- *режим занятий*: 2 занятия в неделю по 45 минут.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: проведение показательных выступлений, мониторинг физического развития и физической подготовленности, тестирование.

Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Минимальное/максимальное количество учащихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Стартовый	208 ч. (4ч 52 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозрастный переменный	групповые

				6-17 лет	
Базовый	208 ч. (4ч 52 нед.)	15/25	1-2 г.	одновозрастный разновозраст ный 7-17 лет	групповые
Продвину- тый	208ч (4ч 52 недели)	15/20	1 г.	одновозрастный 8 (9) – 17 лет	групповые, по подгруппам
	Не менее 20 ч.				индивидуальный образовательный маршрут

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО ДЮСШ№8

Интернет-ресурсы:

1. «Сетевое сообщество творческих учителей»
2. «Открытый класс»
3. Министерство спорта Российской федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт министерство образования и науки Российской федерации

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительная профессиональная подготовка в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

3. Учебный план **Учебный план** **(стартовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития баскетбола	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и фи- зическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к зани- мающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и трав- матизма в спорте. Антидопинговые	1	1		собеседование

	мероприятия				
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	116		116	тестирование
1	Общая физическая подготовка	100		100	
2	Специальная физическая подготовка	16		16	
III.	Избранный вид спорта:	64		64	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях				
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	8	200	

**Учебный план
(базовый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	10	10		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития баскетбола	2	2		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1	1		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	1	1		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	1	1		собеседование
II.	Физическая подготовка	112		112	тестирование
1	Общая физическая подготовка	96		96	
2	Специальная физическая подготовка	16		16	
III.	Избранный вид спорта:	66		66	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме	2		2	

	тестирования			
5	Участие в соревнованиях	2		2
V.	Самостоятельная работа	20		20
Итого:		208	10	198

**Учебный план
(продвинутый уровень)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттеста- ции/ контроля
		всего	теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	14	14		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		собеседование
2.	История развития баскетбола	1	1		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	2	2		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	2	2		собеседование
8.	Правила соревнований по лыжным гонкам	2	2		собеседование
II.	Физическая подготовка	108		108	тестирование
1	Общая физическая подготовка	92		92	
2	Специальная физическая подготовка	16		16	
III.	Избранный вид спорта:	66		66	
1.	Технико-тактическая подготовка	40		40	
2.	Психологическая подготовка	20		20	
3.	Медицинский контроль	2		2	
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования	2		2	
5	Участие в соревнованиях	2		2	
V.	Самостоятельная работа	20		20	
Итого:		208	14	194	

**4. Содержание учебного плана
(стартовый уровень)**

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Понятие о физической культуре. Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Задачи и содержание работы детско-юношеских спортивных школ в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физиче-

ской подготовленности для высоких достижений в спорте. Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Успехи российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Российские спортсмены – чемпионы мира и Европы по ряду видов спорта.

Тема 1.2. История развития баскетбола.

Теория: Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития баскетбола. Развитие баскетбола во второй половине 19 – начале 20 века. Баскетбол в дореволюционной России. Развитие баскетбола в России после 1917 г. Возможные пути дальнейшего развития баскетбола. Участие спортсменов в соревнованиях на первенство Европы и мира, в Олимпийских играх. Состояние работы по баскетболу в г. Тамбове, области и меры для дальнейшего ее развития.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

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

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий самбо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по баскетболу.

Теория: Значение спортивных соревнований. Разбор и изучение правил соревнований по баскетбола. Методика судейства. Организация и проведение соревнований. Основные способы проведения соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, назначение судей, их права и обязанности, график соревнований, оформление мест соревнований, заполнение таблиц. Права и обязанности участников соревнований. Роль судей, как воспитателей. Учет и оформление результатов соревнований.

Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание соревнований. Составление отчета о проведенных соревнованиях. Разбор типичных ошибок в исполнении упражнений.

Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований (спортивный зал, размер площадки, пол, и др.).

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости учащихся.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту,

лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

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

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 3. Избранный вид спорта: баскетбол.

Технико-тактическая подготовка.

Приемы игры: Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя

руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча одной рукой с места. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

Используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется восстановление - это применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих учащемуся вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Медицинский контроль.

При зачислении в школу предоставляют справку от врача педиатра о допуске к занятиям. Также детям сообщаются первоначальные сведения о самоконтроле. Их нужно научить оценивать свое самочувствие в случае утомления или начинающегося заболевания. Правила личной гигиены. Формирование навыков личной гигиены - поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года, представляется возможность, объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки. Ребенок не прошедший испытания может продолжить занятия на предыдущем этапе.

Нормативы общей физической подготовке по баскетболу

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	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)
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 с взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места с взмахом руками (не менее 20 см)

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс общеразвивающих упражнений (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа). Упражнения на гибкость, расслабление.

5. Методическое обеспечение Программы:

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация).

- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая.

- **педагогические технологии:** технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

6. Список литературы для педагога

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. - М., 2004.
2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2010.
6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М, 2002.
9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.
10. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча.

7.Список литературы для педагога для учащихся

- 1.Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
2. «Баскетбол» Оксана Усольцева.
3. «Как играть в баскетбол» Гомельский В.А.
4. «Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Хол.

Аудиовизуальные средства

- 1.Видеозаписи с соревнований различных уровней.
- 2.Видео-уроки по баскетболу

Интернет-ресурсы

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
- 5.Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
- 6.Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)
- 7.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)
8. Федерация баскетбола России <http://www.russiabasket.ru/>
9. Международная федерация баскетбола <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1	Стойка стритбольная	Шт.	1
2	Силовая скамья Ультра Бенг	Шт.	1
3	Гантели 1,5 кг.	Шт.	5
4	Гантели 2,0 кг.	Шт.	5
5	Мяч футбольный	Шт.	1
6	Мяч баскетбольный	Шт.	5
7	Мяч баскетбольный малый	Шт.	5
8	Мяч баскетбольный № 3	Шт.	7
9	Мяч баскетбольный № 7	Шт.	2
10	Насос для подкачки мячей	Шт.	1

11	Сетка для переноса мячей	Шт.	1
12	Фотоаппарат	Шт.	1
13	Блин обрезной	Шт.	14
14	Гриф	Шт.	1
15	Гриф штанга	Шт.	1

**7. Календарный учебный график
(форма для индивидуального использования)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
I.					8	Теоретическая подготовка		
1.					1	Физическая культура и спорт в России		
2.					1	История развития спортивной баскетбола		
3.					1	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена		
4.					1	Влияние физических упражнений на организм спортсмена		
5.					1	Физиологические особенности и физическая подготовка		
6.					1	Гигиенические требования к занимающимся спортом		
7.					1	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		
8.					1	Правила соревнований по баскетболу		
II.					108-116	Физическая подготовка		
1					25	ОФП		
2					17	СФП		
III.					64-66	Избранный вид спорта:		

1.					50	Технико-тактическая подготовка		
2.					20	Психологическая подготовка		
3.					2	Медицинский контроль		
4.					2	Промежуточная аттестация в форме тестирования		
5					2	Участие в соревнованиях		
IV					20	Самостоятельная работа		
					208			