

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 2»**

ПРИНЯТА
решением тренерского совета
МБУ «СШ № 2»
Протокол № 5 от 29 мая 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 2»

О.И. Прокопьева
О.И. Прокопьева

***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»***

**Срок реализации программы 1 год
Возраст занимающихся: 7-17 лет**

Составители программы:

зам. директора Н.В. Высоцкая
старший тренер
отделения «баскетбол» Ю.В. Новиков
тренер Т.Ю. Шарапова

Липецк, 2020

**Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа № 2»**

ПРИНЯТА
решением тренерского совета
МБУ «СШ № 2»
Протокол № 5 от 29 мая 2020 г

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «СШ № 2»
_____О.И. Прокопьева

***СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»***

**Срок реализации программы 1 год
Возраст занимающихся:
7-17 лет**

Составители программы:

**зам. директора Н.В. Высоцкая
старший тренер
отделения «баскетбол» Ю.В. Новиков
тренер Т.Ю. Шарапова**

Липецк, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ	2
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	5
3. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	13
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	13
7. Материально-техническое обеспечение программы.....	14
8. Информационно-методическое обеспечение программы	15

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Спортивно-оздоровительная программа по баскетболу» (далее - Программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте 7-17 лет в спортивно - оздоровительных группах.

Программа направлена на физическое воспитание занимающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, выявление одаренных занимающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.14 № 41;

- Устава МБУ «СШ № 2» города Липецка.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти *особенности* баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Направленность Программы: физкультурно - спортивная.

Целью данной программы является организация спортивной подготовки детей по баскетболу, массовое общефизическое оздоровление детей школьного возраста с различными физическими способностями.

Основными задачами программы являются следующие:

1. Содействие всестороннему физическому развитию организма ребенка, укреплению здоровья, воспитанию навыков и привычек, соблюдения правил личной гигиены.
2. Формирование интереса, потребности к систематическим занятиям баскетболом.
3. Формирование навыков и привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
4. Развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики игры баскетбол.

Возраст занимающихся: от 7 до 17 лет.

Сроки реализации Программы:

Продолжительность реализации программы составляет 1 год.

Условия комплектования групп
спортивно — оздоровительной направленности.

Срок подготовки	Возраст занимающихся	Кол-во занимающихся в группе, чел.	Максимальное кол-во часов в неделю	Общий объем подготовки (час).
1 год	7 – 17	20	6	312

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе освоения спортивно — оздоровительной программы занимающиеся должны знать:

- значение двигательной активности в укреплении здоровья
- спортивные звания и разряды
- развитие баскетбола в России и мире
- правила личной гигиены
- основы техники и тактики баскетбола
- правила организации и проведения соревнований
- технику перестроений при выполнении строевых упражнений
- упрощенные правила игр: волейбол, гандбол, футбол
 - правильную технику выполнения легкоатлетических, гимнастических упражнений, применяемых на тренировочных занятиях
 - правильную технику выполнения упражнений на развитие прыгучести
- правильную технику выполнения упражнений на развитие быстроты ответных действий
- правильную технику выполнения бросков с различных дистанций
- правильную технику выполнения упражнений для всех групп мышц, применяемых на тренировочных занятиях
 - основные технические приемы баскетбола
 - расстановку игроков на площадке
 - позиции игроков при разных игровых ситуациях

В ходе освоения спортивно — оздоровительной программы обучающиеся должны уметь:

- применять на практике основы массажа
- грамотно планировать режим дня
- планировать питание, подбирать витамины согласно своему возрасту и состоянию здоровья
- применять правила личной гигиены на практике

- пропогандировать здоровый образ жизни личным примером
- коммуникательно вести себя в коллективе
- применять в игре правила баскетбола
- правильно выполнять общеразвивающие упражнения
- правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, координации.
- правильно выполнять перестроения при выполнении строевых упражнений.
- правильно выполнять упражнения, развивающие быстроту ответных действий
- правильно выполнять упражнения для развития прыгучести
- правильно выполнять упражнения для развития качеств, необходимых для бросков на точность с различных дистанций
- правильно и своевременно использовать технические приемы, необходимые в различных ситуациях
- анализировать и оценивать игровую ситуацию
- взаимодействовать с игроками своей команды для достижения оптимального командного результата

3. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебный план рассчитан на одну учебную группу – 6 часов в неделю, 52 недели тренировочных занятий. Продолжительность 1 тренировочного часа приравнивается к 45 минутам.

№	Разделы подготовки	Планируемое количество часов в год
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46
2	Общая физическая подготовка	92
3	Специальная физическая подготовка	30
4	Технико-тактическая (интегральная) подготовка	46
5	Техническая подготовка	62
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32
7	Выполнение контрольных нормативов	4
	Итого часов	312\6

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие систем организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса

Режим дня и питания. Витаминизация. Планирование режима дня.

Основы массажа. Виды массажа и его применения. Сауна. Самоконтроль спортсмена.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах, в подготовке спортсменов. Правила соревнований в избранном виде спорта. Подготовка к соревнованиям, участие в соревнованиях.

Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике избранного вида спорта.

Понятие о методике тренировки. Факторы, обуславливающие эффективность обучения, тренировки.

Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий. Индивидуальные планы занимающихся и ведение дневника самоконтроля показателей тренировочно-соревновательной деятельности.

Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки по баскетболу. Тренажеры, технические средства.

Правила баскетбола. Жестикуляция судей. Ведение протокола. Полномочия тренера и капитана команды. Спортивное поведение на площадке.

Воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера.

Пропаганда здорового образа жизни. Формирование мотивации положительного отношения к занятиям физической культуры и спортом. Отказ от вредных привычек.

Психология совместности в коллективе. Умение находить «общий язык» в команде. Взаимовыручка. Доброжелательный климат в коллективе. Умение выполнять требования тренера в процессе обучения. Речевое взаимодействие в игровых ситуациях.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Гимнастический мост. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове, руках.

Легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, низкий старт, стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки через планку с поворотом на 90 с прямого разбега, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега. Метание малого мяча и с разбега на дальность. Метание гранаты.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Спортивные игры: Волейбол. Гандбол. Футбол.

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 разновременнo, 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 скакалкой, 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 на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

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 задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие 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. Кувырki 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, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 600, 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.. Спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения, развивающие быстроту ответных действий:

- по сигналу бег на 5, 10, 20м из исходных положений: стойки 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;

- бег с остановками и изменением направления;
- челночный бег на 5 и 10 м;
- то же с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом - отягощением.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Попробуй унеси» и т. д. Эстафеты с различным выполнением заданий.

Упражнения для прыгучести:

- приседания и резкое выпрямления ног со взмахом рук вверх;
- то же, с прыжком вверх;
- то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг);
- многократные прыжки вверх;
- броски набивного мяча (массой 1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления;

- стоя на расстоянии 1-2 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным мячом) в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться и снова прыгнуть

и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполнять ритмично, без лишних доскоков);

- то же, но без касания мячом стены;
- прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед;
- то же, с отягощением;
- напрыгивание на маты (постепенно увеличивая высоту);
- прыжки в глубину с гимнастической стенки на маты;
- спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх;
- прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий;
- прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами;
- прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь обеими ногами;
- то же, но выполнять прыжки с разбега в два шага;
- прыжки опорные, прыжки со скалкой, разнообразные подскоки;
- многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ловлей мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча:

- сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев - на месте и в движении в сочетании с различными перемещениями;
- многократные броски набивного мяча из различных исходных положений;
- упражнения для кистей с гантелями, эспандерами;
- броски баскетбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска:

- круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой;
- упражнения с резиновыми амортизаторами;
- упражнения с набивными, баскетбольными мячами (совершенствование броскового движения);
- броски набивного мяча двумя руками, стоя на месте в прыжке;
- броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке одной рукой;
- то же в парах;
- метание теннисного мяча в цель (высота 1,5-2м) или на полу (расстояние от 5 до 10 м), выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке;

4. Техническая подготовка.

Упражнения на технику передвижения:

- перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед.
- остановка двумя шагами и прыжком.
- повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед.
- стойка нападающего.
- прыжки толчком одной ноги.
- прыжки с короткого разбега.

- остановка двумя шагами.
- стойка защитника с выставленной ногой вперед.
- положение рук.
- передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед.
- передвижения в защитной стойке по сигналам.

Упражнения для ловли и передачи мяча:

- ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне.
- передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола.
- передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния.
- передачи мяча на одном уровне.

Упражнения для ведения мяча в высокой стойке:

- ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления.
- ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку.
- эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Упражнения для развития техники броска:

- бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча
- бросок после ловли и после ведения мяча
- Броски мяча под углом к щиту
- Броски перечисленными способами после ведения.

5. Техничко-тактическая (интегральная) подготовка.

Техника нападения.

- Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления.
- Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты.

- выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча.
- применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке.
- командные действия
- умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков).
- Личная система защиты на своей половине поля.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК на спортивный сезон 2020 - 2021 гг.

В спортивно-оздоровительных группах продолжительность занятий – 52 календарных недели. Начало учебного года 01 сентября 2020 года, окончание учебного года 31 августа 2021 года.

Режим и продолжительность занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность занятий в спортивно-оздоровительных группах: Занятия 2 x 45 мин., с перерывом 15 мин. - три раза в неделю.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего спортивного сезона в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации занимающихся».

Каникулярными днями являются:

4 ноября 2020 г.

1-7 января 2021 г.

23 февраля 2021 г.

8 марта 2021 г.

1, 9 мая 2021 г.

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

Контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные нормативы	Пол	Показатели		
			Н	С	В
1.	Бег на 20 м, сек	м.	4,5	4,1	3,8
		д.	4,8	4,4	4,0
2.	Прыжок в длину с места, см	м.	140	160	180
		д.	130	145	160
3.	Бросок мяча весом 1 кг стоя из-за головы, м	м.	8	9	10
		д.	6	7	8
4.	Скоростное ведение мяча, 20 м, сек	м.	15,3	15,0	14,8
		д.	15,8	15,5	15,2
5.	Штрафные броски, попадания из 10 раз	м.	3	4	5
		д.	3	4	5

Показатели:

Н – низкий; **С** – средний; **В** – высокий.

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Щит баскетбольный навесной с корзиной	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
4	Скамейки гимнастические	штук	4

8. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Марков К. К. Тренер – педагог и психолог- Иркутск, 2002
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. –Киев,1999
3. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998
4. Никитушкин В. Г., Губа В. П. Методы отбора в игровые виды спорта .-М., 1998
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/Под ред. М. Я. Набатниковой.- М.,1982
6. Платонов В. П. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев,1997
7. Системы подготовки спортивного резерва.- М., 1999
8. Современная система спортивной подготовки/Под ред. Ф. П. Суслова, Б. Н. Шустина.-М.,1995
9. Спортивная медицина: справочное издание- М., 1999
10. Спортивные игры/ Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю. М. Портнова.-М.,2000
11. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта.- М., 1987
12. Б. Коузи, Ф. Пауэр. Баскетбол. Концепции и анализ.- М., 1975