



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа № 106»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета «10» июля 2024г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа №106»
С.А. Антипова
от «10» июля 2024г.

Протокол № 12

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

1 группа 10 -13лет

2 группа 14 – 17 лет

срок реализации 1 год

Составитель:
И.В.Хасянова, педагог
дополнительного образования

г. Нижний Новгород
2024

Пояснительная записка

Образовательная программа “баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

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.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Оранжевый мяч», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности, сформировать практические умения и навыки, через занятия баскетболом.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц (ДЕ) у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году (36 недель).

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.

- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
- 3 Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 10 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей и подростков

1 группа: от 10 до 13 лет;

2 группа: от 14 до 17 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2ч.

Количество часов в год 152 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски %		Штрафные броски %	
	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк	мальчи	девочк

	ки	и	ки	и	ки	и	ки	и	ки	и
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Общая физическая подготовка

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	10 -12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	10 -12 лет	13-14 лет	15-17 лет
--	------	------------	-----------	-----------

1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Формула определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат) : норма

Для всех других видов - (результат – норма) : норма

Общий уровень физической кондиции определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

Значения ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От - 0,20 до 0,20	Хорошо
От – 0,6 до – 0,21	Удовлетворительно
От – 1,00 до – 0,61	Неудовлетворительно
От – 1,01 и ниже	Опасная зона

Организационно-педагогические условия

Учебный план

	Название тем	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Теоретические сведения	9		9	Тест
2.	Общая физическая подготовка	2	15	17	Зачет по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	1	26	27	Зачет по СФП
4.	Техническая подготовка	1	41	42	Контрольная игра
5.	Тактическая подготовка	1	16	17	Контрольная игра
6.	Организационно-воспитательные мероприятия.	1	5	6	Тест
7.	Инструкторская и судейская практика.	2	12	14	Тест
8.	Участие в соревнованиях	2	9	11	
9.	Сдача контрольных нормативов	1	4	5	Зачет по ОФП
10.	Психологическая подготовка	2		2	Тест
Общее количество часов в год		22	130	152	

**Календарный учебный график на 2019 - 2020 учебный год.
Спортивная секция "Баскетбол".**

№ группы/год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				всего																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
																																																	часов																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	02.09-08.09	09.09-15.09	16.09-22.09	23.09-29.09	30.09 – 06.10	07.10-13.10	14.10-20.10	21.10-27.10	28.10- 03.11	04.11-10.11	11.11-17.11	18.11-24.11	25.11-01.12	02.12- 08.12	09.12-15.12	16.12-22.12	23.12-29.12	07.01-12.01	13.01-19.01	20.01-26.01	27.01-02.02	03.02-09.02	10.02-16.02	17.02-23.02	24.02-01.03	02.03-08.03	09.03-15.03	16.03-22.03	23.03-29.03	30.03 – 05.04	06.04-12.04	13.04-19.04	20.04-26.04	27.04-03.05	04.05-10.05	11.05-17.05	18.05-24.05	25.05-31.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																

промежуточная аттестация

ведение занятий по расписанию

каникулярное время

общая нагрузка в часах в неделю

Рабочая программа к разделу 1: «Теоретические сведения»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения	9		9

Теоретические сведения

Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Рабочая программа к разделу 2: «Общая физическая подготовка»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Общая физическая подготовка	1	15	17

Практика—

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. 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, 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. 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. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы

Рабочая программа к разделу 3: «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Специальная физическая подготовка.	1	26	27

Практика -

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями,

булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Рабочая программа к разделу 4: «Техническая подготовка»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Техническая подготовка	1	41	42

Практика - Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с

отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Рабочая программа к разделу 5: «Тактическая подготовка»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Тактическая подготовка.	1	16	17

Практика -

Тактика нападения: Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча.

Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины.

Подстраховка. Система личной защиты.

Рабочая программа к разделу 6: «Организационно-воспитательные мероприятия»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Организационно-воспитательные мероприятия	1	5	6

Теоретические сведения –Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях.

Практика - Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Рабочая программа к разделу 7: «Инструкторская и судейская практика».

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Инструкторская и судейская практика	2	12	14

Практика - Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Рабочая программа к разделу 8: «Участие в соревнованиях»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Участие в соревнованиях	2	9	11

Практика - На этапе начальной подготовки, в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники). Специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Рабочая программа к разделу 9: «Сдача контрольных нормативов»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Сдача контрольных нормативов	1	4	5

Практика - Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Рабочая программа к разделу 10: «Психологическая подготовка»

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Психологическая подготовка.	2		2

Теоретические сведения –

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся,

выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в форме зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

- *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Список литературы

для педагога:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании»

Федеральные государственные стандарты общего образования второго поколения

2. СанПин 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию, и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

3. Приказ МО и Н РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4 Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР: доп. федер. агенством по физ. культуре и спорту / федер. агенством по физ. культуре и спорту. – М.: Советский спорт, 2008. – 99 с. 4. 5. Баскетбол:

программа для секций коллективов физкультуры. М.: ФиС, 1971.–116с.

6. Бриль, М. С. Отбор в спортивных играх / М.С.

7. Бриль. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.

5. Водорезов, Г.Н. Система управления игровым процессом в баскетболе / Г.Н. Водорезов. – М.: МИФИ, 2005. – 20 с.

8. Волков, В. М., Филин, В. П. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: ФиС, 1983. – 176 с.

9. Гомельский, А. Я. Энциклопедия от Гомельского: энциклопедия / А.Я. Гомельский. – М.: Фаир-Пресс, 2010. – 352 с.

10. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М.: Советский спорт, 2013. – 20 с.

11. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов /

12. Железняк Ю.Д.. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.

13. Международная Федерация Баскетбола, Российская Федерация Баскетбола
Официальные правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2014. – 99 с. 12. 14.
Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных
школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М.
Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и д.р.] – М.: Советский спорт, 2004. –
100 с. 15. Программа для внешкольных учреждений. – М.: Просвещение, 1977. –
68 с.

Электронные ресурсы.

1. Библиотека учебной информации. Методические указания по планированию спортивной тренировки по баскетболу для начинающих, <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
2. Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации по методике подготовки баскетболистов. <http://ballplay.narod.ru>
3. Российская федерация баскетбола – Режим доступа: <http://russiabasket.ru/> 4
Скачивания видео с интернета <http://ru.savefrom.net/>
4. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
5. Физическая культура <http://www.openclass.ru/sub/> 6. Школьная баскетбольная лига <http://www.kes-basket.ru/>. **Литература, рекомендуемая для детей.**
1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие. - М.: Дрофа, 2003. - 176 с