

Содержание

I. Пояснительная записка………………………………………………………3

II. Содержание программы ……………………………………………………6

III. Учебно-тематическое планирование……………………………………...9

IV. Контрольно-оценочные средства………………………………………..14

V. Условия реализации программы………………………………………….15

VI.Список литературы……………………………………………………….16

**I. Пояснительная записка**

Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни. Именно на годы обучения ребенка в школе приходится период интенсивного развития организма. В настоящее время, когда под воздействием различных факторов идет стремительное ухудшение здоровья людей, предметом особой озабоченности являются дети и их здоровье.

Посещение спортивных кружков и секций постепенно входит в привычку большого количества людей. Дополнительный урок физической культуры в рамках школьной программы, дни здоровья, соревнования различного уровня – все это способствует активному вовлечению людей разного возраста в занятия спортом. Однако, по-прежнему остаются такие люди, включая детей школьного возраста, образ жизни которых очень близок, по сути, к «постельному режиму», ведущему к острой гипокинезии, особенно в период развития информационных технологий. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья от объема и интенсивности учебной нагрузки. Единственная профилактика вредных последствий гипокинезии – рациональная организация двигательного режима, включающая различные по характеру и интенсивности физические нагрузки.

Одним из эффективных и доступных для каждого ребёнка средств укрепления здоровья являются активные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.

Систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

**Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» в формате учебно-тренировочных занятий имеет физкультурно - спортивную направленность и дает возможность организовать тренировочный процесс подростков (юноши) 12-13 лет на базе МБОУ «Муромцевский лицей» с целью овладения навыков игры в баскетбол.

**Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в приобщении детей к здоровому образу жизни, укреплении их психического и физического здоровья, самореализации личности.

Основу программы составляют двигательные навыки и овладение техническими и тактическими приемами игры в баскетбол, развиваются и укрепляются моральные и волевые качества. Обучающиеся стремятся не просто овладеть навыками игры, а сделать это грамотно и профессионально.

**Ценность программы** состоит в том, что благодаря полученным умениям, и навыкам каждый обучающийся программы может продемонстрировать результаты по спортивным играм в условиях соревнований.

**Особенность организации образовательного процесса** в том, что реализация программы планируется во внеурочное время Особое место отводится организации творческой деятельности подростков, что предполагает самостоятельную работу обучающихся с учётом их индивидуальной психологических и физиологических особенностей по выполнению физических упражнений.

**Характеристика целевой группы**

Программа составлена в соответствии с учётом возрастных особенностей детей возрастной категории 12-13 лет. В подростковом возрасте формируются основы физической культуры ребенка, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений. Правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние обучающихся. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер.

**Условия реализации программы**

Программа не предъявляет специальных требований к физической подготовленности для зачисления в группы. Допуском к освоению данной программы является отсутствие серьёзных отклонений в здоровье, что даёт детям с разными физическими способностями возможность приобретать полезный двигательный опыт в равной степени.

Учебная группа формируется в составе 10-15 человек(юноши) с разным уровнем стартовой подготовки .

**Режим занятий** -4 часа в неделю,2 занятия по 90 мин.(2 занятия по 40 мин, перемена 10 мин) , 144 часа в год.

**Форма обучения** – очная.

**Формы организации учебной деятельности –** комбинированное занятие. При такой форме организации большое количество времени занимает практическая часть ОФП, СФП, игры, участия в соревнованиях.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, комбинированное занятие, учебно - тренировочное занятие, самостоятельное занятие, участие в эстафетах, конкурсах, соревнованиях.

**Уровень обучения** – базовый.

**Цель программы** - формирование у обучающихся 12-13 лет системы знаний, умений и навыков в физкультурно - спортивной деятельности посредством программы « Баскетбол».

**Задачи программы:**

1. Вовлекать в систематические занятия физической культурой и спортом всех детей, отдыхающих в лагере.

2. Знакомить детей и подростков с правилами игровых видов спорта.

3. Способствовать повышению у детей и подростков интереса к здоровому образу жизни, и к тому, как его сохранить, проводя закаливание организма.

4. Создать условия для формирования у детей и подростков компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно оздоровительной деятельности.

5. Способствовать развитию приобретённых детьми и подростками навыков в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- проявляет положительное отношение к занятиям физическими упражнениями и спортом (мотивация);

- проявляет самостоятельность и личную ответственность за свои поступки и действия (самоконтроль);

-демонстрирует настойчивость, дисциплинированность и самоорганизованность;

- проявляет доброжелательность,  способность и готовность к общению и сотрудничеству  со сверстниками в процессе образовательной деятельности (коммуникативные качества).

**Метапредметные результаты**

В процессе обучения у детей формируются:

- ответственное отношение к режиму тренировочных занятий;

- умение видеть и исправить ошибки при выполнениях упражнений;

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

- умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации на площадке.

**Предметные результаты**

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны:

**знать:**

- что физкультура – составная часть общей культуры человека;

- характеристику волейбола, баскетбола и футбола как видов спорта;

- ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом;

- о влиянии личной и общественной гигиены на организм человека;

- о крупнейших соревнованиях по волейболу, баскетболу и футболу;

- терминологию спортивных игр;

- правила техники безопасности во время занятий;

**уметь:**

- вести самоконтроль во время занятий;

- различать общую физическую подготовку от специальной;

- выполнять специальные подготовительные упражнения;

- выполнять все основные технические приемы игры;

- выполнять приемы игры в различных комбинациях;

- применять изученные приемы в игровой ситуации;

- преодолевать трудности и усталость.

**III.Содержание программы**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

**Теоретическая подготовка**

**Развитие баскетбола в России- 3 часа**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях-3 часа**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Физическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка-32 часов**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).  
1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий.  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка-28 часа**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка

**1. Упражнения без мяча-10 часов**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча-14 часов**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча- 10 часов**

3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча-12 часов**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.   
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка-14 часа

Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
3. Перехват мяча.  
4. Борьба за мяч после отскока от щита.  
5. Быстрый прорыв.  
6. Командные действия в защите.  
7. Командные действия в нападении.  
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Таблица тематического распределения количества часов:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Рабочая  программа |  |  |
|  |  | всего | теория | практика |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 3 | 3 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 3 | 3 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 60 | 3 | 57 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 60 | 3 | 57 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 12 | - | 12 |
| 6. | Тестирование | 6 | - | 6 |
| **Итого:** |  | **144** | **12** | **132** |

**IV.Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** раздела | №  п/п | **Название темы** | **Тип подго-товки** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | 1 | **Развитие баскетбола в России** | Теор. | 3 |
| 2. | 2 | **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях** | Теор. | 3 |
| 3. |  | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |
|  | 3 | Единая спортивная классификация.  ОФП | Теор.  ОФП | 2 |
|  | 4 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 2 |
|  | 5 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт.  Интегр | 2 |
|  | 6 | Контрольные испытания.  Учебная игра. | Контр.  Интегр. | 2 |
|  | 7 | Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами. | Теор.  Техн. | 2 |
|  | 8 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 2 |
|  | 9 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 10 | Гигиенические основы режима труда  и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 2 |
|  | 11 | Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка. | Техн.  СФП | 2 |
|  | 12 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. | Такт. | 2 |
|  | 13 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 14 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.  Техн. | 2 |
|  | 15 | Взаимодействие трех игроков  - «скрестный выход». | Такт. | 2 |
|  | 16 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | 17 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 2 |
|  | 18 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн.  СФП | 2 |
|  | 19 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 2 |
|  | 20 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | 2 |
|  | 21 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор.  Интегр. | 2 |
|  | 22 | Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП | Контр.  Техн.  СФП | 2 |
|  | 23 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор.  ОФП  Такт. | 2 |
|  | 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 25 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с поворотом кругом.  ОФП | Теор.  Техн.  ОФП | 2 |
|  | 26 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 4 |
|  | 27 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 28 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.  СФП | 4 |
|  | 29 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
|  | 30 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. | 2 |
| **4** |  | **Основы техники и тактики игры** |  |  |
|  | 31 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 32 | Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
|  | 33 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн.  Интегр. | 2 |
|  | 34 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт.  СФП | 2 |
|  | 35 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор.  Техн. | 2 |
|  | 36 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 2 |
|  | 37 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  | 38 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.   Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 39 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техникиброска мяча. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
|  | 40 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. | 2 |
|  | 41 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | 42 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.  СФП  Техн. | 2 |
|  | 43 | Контрольные испытания.  Учебная игра. | Контр.  Интегр. | 2 |
|  | 44 | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. |  | 2 |
|  | 45 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 2 |
|  | 46 | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | 47 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП | Техн.  ОФП | 2 |
|  | 48 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор.  СФП  Техн. | 2 |
|  | 49 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 2 |
|  | 50 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 2 |
|  | 51 | Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
|  | 52 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн.  Интегр | 2 |
|  | 53 | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.  Интегр. | 2 |
|  | 54 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |
|  | 55 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».  СФП | Такт.  СФП | 3 |
|  | 56 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | 3 |
|  | 57 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор.  Интегр.  Техн. | 3 |
|  | 58 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 3 |
| **5** |  | **Контрольные игры и соревнования** |  |  |
|  | 59 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |
|  | 60 | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 2 |
|  | 61 | Учет в процессе спортивной тренировки.  ОФП. | Теор.  ОФП | 1 |
|  | 62 | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |
|  | 63 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт.  СФП | 1 |
|  | 64 | Участие в соревнованиях | Интегр. | 4 |
| **6** |  | **Тестирование** |  |  |
|  | 65 | История развития баскетбола.  Контрольные испытания. | Теор.  Контр. | 1 |
|  | 66 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | Интегр. | 1 |
|  | 67 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |
|  | 68 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |
|  | 69 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  |  | **Итого:** |  | 144 |

**V.Контрольно-оценочные средства освоения программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 13 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | **выше среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **11** | **12** | **13** |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 6 | 7 | 8 |

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного и районного масштабов.

**VI.Условия реализации программы**

Программа реализуется на базе  МБОУ «Муромцевский лицей» в игровом спортивном зале и на спортивной площадке с   искусственным покрытием в зависимости от погодных условий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-   постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-   планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-   переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для   баскетболиста;

-   увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

-   увеличение объема тренировочных нагрузок;

-   повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскет­болистов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации образовательной программы используются:

- спортивный зал МОУ Муромцевский лицей

- спортивный инвентарь:мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, форма баскетбольная, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, стойки, скакалки, компрессор для накачки мячей.

-учебные фильмы о технических приемах в баскетболе;

- правила поведения и безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу;

- DVD-диск о тактике защиты и нападения;

- видео уроки по баскетбол.

**VII.Список литературы**

**Нормативные  документы**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>-

2. Конвенция о правах ребенка [электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_9959/>

3. Концепция развития дополнительного образования детей [электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70733280/>

Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» с 2016 года по 2021 [электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://government.ru/media/files/MOoSmsOFZT2nIupFC25Iqkn7qZjkiqQK.pdf> 4. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf>

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 [электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://docs.cntd.ru/document/420207400>

6. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html>

**Литература для педагога**

1. Бишаева, А.А. Физическая культура / А.А. Бишаева. - учебник для студ. Учреждений сред. Проф.2-е изд., стер. Издательский центр «Академия», 2017. - 312 с.

2. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев. - Краснодар: КГУФКСТ, 2000. - 76 с.  
 3. Зуев, В.Н. Спортивный орбитр / В.Н. Зуев. - М.: 2004. - 394 с.  
 4. Кикоть, В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России/В.Я. Кикоть, Я.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров [и др.]; под ред.В.Я. Кикотя. -  2-е изд., перераб. и доп.- Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2020. - 455 с.

5. Лях, В.И. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей / В.И. Лях. А.А., Зданевич -   М., Просвещение, 2008. - 56 с.

6. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренеров / Н.Г. Озолин.    - М.: Издательство: АСТ , 2011. - 863 с.

7. Савостьянов, А.И. Психическое здоровье школьника / А.И. Савостьянов. учебно – практическое пособие. - М.: Педагогическое общество России, 2006. - 64 с.

**Литература для обучающихся**

1. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет / В.В. Кузин, науч. ред. В.В. Кузин, С.А.

    Полиевский. – Москва: ФиС, 2003. - 304 с.

2. Савостьянов, А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс  
     общеразвивающих гимнастических упражнений) / А.И. Савостьянов. - М.:

    Педагогическое  общество России, 2006. - 96 с.

3. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

4.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

**Интернет – источники:**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы htpp://[www.mossport.ru](http://www.mossport.ru/)

2. Сайт министерства спорта, молодежной политики htpp://sport.minstm.gov.ru

3. Видео материалы соревнований по баскетболу из интернет источников [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net) [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

4. https://www.gto.ru -сайт ГТО

5. http://zdd.1september.ru / - газета "Здоровье детей"

6. http://spo.1september.ru / - газета "Спорт в школе"

7. http://festival.1september.ru / - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»

8. http://kzg.narod.ru / - Журнал «Культура здоровой жизни».