

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина»  
(МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина)

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
протокол № 4 от 27.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом МБУ ДО СШ им. Д.Ф. Кудрина  
от 29.05.2025 № 01-01/74

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**в области физической культуры и спорта**  
**«баскетбол»**  
(стартовый уровень)

Направленность: физкультурно-  
спортивная  
Возраст обучающихся: **6 - 9 лет**  
**(школьники)**  
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители программы:  
заместитель директора - Коновалова Н.В.  
инструктор-методист- Фахрутдинова Н.А.

Красноярский край, г. Зеленогорск

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи программы	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Содержание программы	7
4.1.	Годовой учебно-тренировочный план	7
4.2.	Примерный годовой учебно-тренировочный план-график	7
4.3.	Содержание учебно-тренировочного плана	8
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	12
5.1.	Условия реализации программы	12
5.2.	Методическое обеспечение программы	12
5.3.	Список литературы	13

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «баскетбол» (стартовый уровень) (далее - программа) предназначена для организации обучения баскетболу детей в возрасте 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

**Программа направлена** на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям баскетболом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа имени Героя Советского Союза Д.Ф. Кудрина» (далее - учреждение) в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав учреждения.

**Баскетбол** – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм юных баскетболистов всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности,

совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в учреждении рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

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.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**Направленность** (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*.

**Актуальность** программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Отличительные особенности программы**

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

**Адресат программы**

К учебно-тренировочному процессу допускаются все желающие (мальчики и девочки 7 - 9 лет), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида спорта.

Количество обучающихся в группах 15-25 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Учебно-тренировочный план рассчитан на 38 недель в год. Общее количество годовых часов 152. Недельный объем учебной нагрузки составляет 4 часа, занятия проводятся 2-3 раза по 1-2 ч.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором учреждения. Расписание составляется с учетом рационального распределения свободного времени и занятости обучающихся в школах, с учетом возрастных возможностей и санитарно-гигиенических норм, пожеланий родителей (законных представителей) обучающихся. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия - 45 минут (академический час). Продолжительность занятий составляет не более 2-х академических часов. Перерыв между занятиями составляет 10-15 минут.

В период обучения предусмотрен каникулярный период. Сроки начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней, каникулярное время определяется календарным учебным графиком, утверждаемым директором учреждения на учебный год.

В дни, выпадающие на нерабочие общероссийские праздничные дни, а также в дни отсутствия тренера-преподавателя на рабочем месте в связи с болезнью, нахождением в ежегодном отпуске, нахождением в служебной командировке и других случаях, предусмотренных законодательством РФ, организуется самостоятельная работа, характеризующаяся выполнением обучающимися самостоятельно заданий, данных тренером-преподавателем в рамках реализации учебно-тренировочного плана программы (ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом программы).

При необходимости (на временной основе) для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-

тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском Учреждение может объединять учебно-тренировочные группы при соблюдении следующих условий:

- 1) не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- 2) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, тренеры-преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в учреждении:

- совместная (партнерская) деятельность тренера-преподавателя с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с группой детей.

Ведущими **методами** обучения, реализации данной программой являются:

словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Итогом реализации программы** является повышение у обучающихся уровня физической подготовки.

**Формы подведения итогов реализации программы** - контрольные испытания:

- освоение теоретической подготовки проводится в виде опроса, викторины, анкеты, тестов или других форм;

- участие в товарищеских играх, спортивных состязаний;

- физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, проводимых в конце учебного года.

## **2. Цели и задачи программы**

**ЦЕЛЬ:** формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

**Образовательные (предметные):**

формировать устойчивый интерес к занятиям;

формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;  
научить основам игры в баскетбол.

**Развивающие:**

развивать физические способности (гибкость, ловкость, силу, координацию движений, выносливость и др.);

укреплять здоровье и повышать функциональные возможности организма;

развивать внимание, мышление, память, быстроту реакции.

**Воспитательные:**

воспитать целеустремленность, чувство уважения к сопернику, любовь к Родине;

развивать трудолюбие, чувство коллективизма и взаимопомощи;

формировать морально-волевые качества: смелость, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность и др.

### **3. Планируемые результаты**

**Личностные:**

правильное физическое развитие детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качества- силы, выносливости, ловкости и быстроты, жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки и др.) и специальных двигательных действий, необходимых для изучения стартовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

получение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания.

**Метапредметные:**

добросовестно выполнять задания, осознанно стремиться к новым знаниям и умениям;  
уметь выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, использовать в самостоятельных занятиях;

уметь вести познавательную деятельность в группе.

**Предметные:**

Развитие познавательного интереса к физической культуре и спорта;

развитие общей и специальной физической подготовки, основ техники и тактики;

освоение основ гигиены, теоретическими основами физической культуры.

## 4. Содержание программы

### 4.1. Годовой учебно-тренировочный план

38 недель/год, 152 часа.

№	Разделы программы	%	Год обучения	Формы контроля
			(часы)	
			1	
1.	Теоретическая подготовка	10%	16	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	40%	60	Выполнение контрольных нормативов ОФП, СФП, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	13%	20	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
4.	Технико-тактическая подготовка	25%	38	Игровая практика (игра), тестирование, наблюдение
	Техническая подготовка	17%	26	
4.1.	<i>Имитационные упражнения без мяча</i>		3	
4.2.	<i>Ловля и передача мяча</i>		8	
4.3.	<i>Ведение мяча</i>		8	
4.4.	<i>Броски мяча</i>		7	
	Тактическая подготовка	8%	12	
4.5.	<i>Действия игрока в защите</i>		6	
4.6.	<i>Действия игрока в нападении</i>		6	
5.	Игровая деятельность (интегральная подготовка, контрольные игры)	10%	15	Игровая практика (игра), участие в товарищеских играх, наблюдение
6.	Контрольные мероприятия	2%	3	Выполнение контрольных нормативов, наблюдение
	<b>ИТОГО</b>	<b>100%</b>	<b>152</b>	

### 4.2. Примерный годовой учебно-тренировочный план-график

№	Наименование разделов	В году	месяцы								
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	VI
1.	Теоретическая подготовка	16	2	2	2	2	1	2	1	2	2
2.	Общая физическая подготовка	60	6	7	7	8	6	6	6	7	7
3.	Специальная физическая подготовка	20	2	3	2	2	3	2	2	2	2
4.	Технико-тактическая подготовка	38	4	4	4	4	4	4	5	5	4
5.	Игровая деятельность (интегральная подготовка, контрольные игры)	15	1	2	1	2	1	2	2	2	2
6.	Контрольные мероприятия	3	1				1				1
	Итого занятий	76	8	9	8	9	8	8	8	9	9
	Всего часов	<b>152</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

### 4.3. Содержание учебно-тренировочного плана

#### **Материал программы представлен в разделах:**

теоретическая подготовка;  
общая физическая подготовка;  
специальная физическая подготовка;  
техничко-тактическая подготовка;  
игровая деятельность (интегральная подготовка, контрольные игры);  
контрольные мероприятия.

#### ***Теоретическая подготовка***

Техника безопасности:

понятие техники безопасности;  
техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;  
правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка:

системы и органы организма человека, их функции  
значение занятий физическими упражнениями;  
режим дня, его значение;  
гигиена и здоровый образ жизни;  
азбука баскетбола (основные технические приемы).

#### ***Общая физическая подготовка***

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;

бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастический барьер, группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями;

кувырки;

эстафеты, челночный бег;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки через скакалку;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег;

подвижные игры, эстафеты, элементы подвижных игр;

средства из других видов спорта, преимущественно циклического характера.

### ***Специальная физическая подготовка***

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. 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 на определенном отрезке от 10 до 50 метров). Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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 присев «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, баскетбольного) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному с места через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания).

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение правой и левой рукой, со сменой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный 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.

### **Техническая подготовка**

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приемов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к баскетболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5x5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2x2, 3x3, на малых игровых площадках (10x15, 15x15). Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнерами. Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные навыки игры в баскетбол:

*Перемещения:* Обычный бег, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

*Ведение мяча:* Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.

*Передача мяча:* Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.

*Ловля мяча:* Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.

*Броски мяча:* Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

*Обманные движения:* Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

*Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.*

### **Тактическая подготовка**

*Тактика нападения.*

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.*

индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита;

### **Контрольные мероприятия и оценочные формы**

*Основной целью* контрольных мероприятий (далее – КМ) является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

*Задачи:*

анализ полноты реализации программы;

соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Виды КМ: входной контроль и итоговое тестирование.

*Входной контроль* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

*Итоговое тестирование* – это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в программе по завершении всего образовательного курса программы.

*Формы проведения* определяются тренером-преподавателем таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

КМ в обязательном порядке проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговое тестирование – апрель-май и является обязательной для всех тренеров-преподавателей и обучающихся.

**Примерные показатели двигательной подготовленности.**

Содержание контрольных тестов для обучающихся **7-8 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	105	100	105	100	95
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>							
Скоростные	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	20	18	16	16	15	14
Скоростные	Бег 14 м с высокого старта, с	3,5	3,7	3,9	4,0	4,1	4,3
Ростовые показатели	Рост (см)	140 >	135	130	145 >	140	135

Содержание контрольных тестов для обучающихся **9 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>							
Координационные	Челночный бег 3*10 м, с	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	115	110	105	110	105	100
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>							
Скоростные	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см	22	20	18	18	16	15
Скоростные	Бег 14 м с высокого старта, с	3,4	3,5	3,7	3,9	4,0	4,1

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных упражнений. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях в учреждении.

**Игровая деятельность (интегральная подготовка, контрольные игры)**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибалы», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Контрольные игры. Участие в товарищеских играх.

## 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

### 5.1. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### ***Материально-технического обеспечения:***

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

#### ***Информационное обеспечение:***

использование интернет ресурса;

работа с сайтом учреждения (страница о баскетболе, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

#### ***Кадровое обеспечение***

Тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать (Приказ Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (ред. от 30.08.2023) "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203)):

приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

методику поиска и поддержки одаренных детей;

содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

### 5.2. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

### **5.3. Список литературы**

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».

5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
7. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
8. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru.
9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
12. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
13. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
14. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
15. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
16. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
17. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
18. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
19. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
20. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
21. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
22. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;
23. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
24. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
25. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
26. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovneвого-obucheniya-na>.