

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(ГБУ ДО СШ)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБУ ДО СШ

Протокол от 29.08.2025 № 10



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Баскетбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: с 8 до 14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:

Темиралиев К.М.

Тренер преподаватель по баскетболу ГБУ ДО СШ

г. Байконур 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	12
2.	Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	
2.1.	Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.2.	Методические материалы	15
2.3.	Календарный учебный график	17
2.4.	Условия реализации программы	17
2.5.	Литература	18
	Приложения	
1.	Итоговые контрольные нормативы	19

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Баскетбол» *базового уровня* (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями);

Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (с изменениями и дополнениями).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный

центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ (Протокол № 4 от 26 мая 2021 г.).

Программа предназначена для реализации в рамках деятельности Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа»

(далее – ГБУ ДО СШ) в форме проведения интенсивных учебно-тренировочных занятий.

Актуальность программы:

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. Педагогическая целесообразность. Программа 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 «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы:

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Направленность:

Физкультурно-спортивная (базовый уровень).

Срок реализации программы: 2 года.

Возраст обучающихся:

Возраст детей, занимающихся по данной Программе, 8-14 лет, не имеющих умений и навыков в спортивном баскетболе.

Условия формирования групп:

Принимаются все желающие без предварительного отбора, имеющие медицинскую справку, свидетельствующую о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня)

Перевод на следующий год обучения (углубленный уровень) производится по итогам контрольных нормативов.

Наполняемость групп:

Наполняемость учебной группы составляет от 12 до 20 человек. Разница в возрасте детей в группе не должна превышать более 2 лет.

Объем программы:

Для обучающихся 8-11 лет – 148 часа в год; для обучающихся 12-14 лет – 222 часов в год.

Режим занятий:

Базовый уровень программы предполагает освоение базовых знаний в выбранном направлении физкультурно-спортивной деятельности, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по физкультурно-спортивной деятельности.

Режим занятий и недельная учебная нагрузка зависит от возрастной категории детей:

обучающиеся 8-11 лет: допустимо не более 3 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 4 часа;

обучающиеся 12-14 лет: допустимо не более 3 занятий в неделю, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 1 академический час, максимальная недельная нагрузка 6 часа.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств. Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- сформировать необходимые умения и навыки в баскетболе;
- совершенствовать знаний, умений и навыков в баскетболе;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в баскетболе;
- сформировать психическое совершенствование и овладение методами психорегуляций;
- сформировать физическое совершенствование и укрепить здоровье обучающихся;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях баскетбола.

Обучающие:

Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

Приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей, обучить технической и тактической подготовки в данном виде спорта.

Развивающие:

развивать физических данных и функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата;

развивать и стимулировать умственные способности за счёт сложной координации движений;

развивать волевые качества.

Воспитательные:

формировать потребность к здоровому образу жизни;

воспитывать дух честного соперничества; настойчивость, отважность, стремление к победе;

воспитание активной жизненной позиции;

воспитание коммуникативной культуры.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Учебный план:**

Учебный план – важнейшая часть образовательной программы, предъявляющая распределение содержания программы по разделам и темам с указанием количества учебных часов, в том числе на формы аттестации (контроля).

Учебный план

1 год обучения (8-11 лет – 148 часов)

2 год обучения (12-14 лет – 222 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов						Формы контроля
		Всего		Теоретичес- ких		Практичес- ких		
		8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	8-11 лет	12-14 лет	
1. Теоретические основы								
1.1.	Вводное занятие	2	2	1	1	1	1	Фронтальный
1.2.	История о баскетболе	2	2	2	2			Фронтальный
1.3.	Гигиена	2	2	2	2			Фронтальный
Всего часов		6	6	5	5	1	1	
2. Специальная физическая подготовка								
2.1.	Формальная техника базового уровня	26	38	4	6	22	32	Индивидуальный
2.2.	Контроль мяча, видение мяча базового уровня	26	36	4	5	22	31	Индивидуальный

2.3.	Бросковая техника базового уровня	26	36	4	5	22	31	Индивидуальный
Всего часов		78	110	12	16	66	94	
3. Общая физическая подготовка								
3.1.	Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	58	100	4	2	54	98	Комбинированный
4. Контрольные испытания		2	2			2	2	Комбинированный
5. Спортивные соревнования		2	2			2	2	Комбинированный
6. Итоговое занятие		2	2			2	2	Комбинированный
Всего часов		148	222	21	25	127	197	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теория

1.1. Вводное занятие

Инструкция по правилам безопасности. Объяснение сути баскетбола, ценностей этого вида спорта, элементов формальной техники. Входная диагностика.

1.2. История баскетбола

Баскетбóл ([англ.](#) *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с [мячом](#). Баскетбол входит в программу [Олимпийских игр с 1936 года](#). Это одна из самых популярных игр в мире, а также в нашей стране. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Для баскетбола характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с

соперниками. Такие движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек

1.3. Основы гигиены и питания

Питание в период тренировок, сборов, соревнований.

Режим (отдыха, бодрствования, сна).

Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров. Строение и функции человеческого организма. Физические упражнения.

Строение тела. Скелет, мышцы, внутренние органы.

Функционирование организма и физическая деятельность (схематическое ознакомление, показ взаимозависимости внешних признаков и внутренней деятельности).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Формальная техника начального уровня.

Теория: Техника выполнения ударов мяча руками. Техника постановки ног. Правила выполнения формальных комплексов.

Практика:

- Ведение мяча с высоким отскоком

- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой

2.2. Бросковая техника начального уровня.

Теория: Техника безопасности при выполнении броска.

Практика:

- Броски в корзину двумя руками с места
- Броски в корзину двумя руками в прыжке
- Броски в корзину двумя руками от груди

3. Общая физическая подготовка.

3.1 Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Применение средств ОФП ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развитие и укрепление мышечной системы, развитие основных двигательных качеств, а также улучшение функционирования кардио-респираторной системы.

Средства и упражнения ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учащих группах и во все периоды тренировок. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависит от начального уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, возраста детей и наличия материальной базы.

Входная диагностика.

Начало обучения по программе ОФП начинается с теста, в который входят следующие упражнения комплекса № 1.

отжимания - максимальное количество раз за 30 секунд;

приседания - максимальное количество раз за 30 секунд;

пресс - максимальное количество раз за 30 секунд;

подъем груди из положения лежа на животе - максимальное количество раз за 30 секунд 5.

подтягивания – максимальное количество раз без учета времени.

Используя результаты данного теста, мы имеем возможность составить общую картину состояния ОФП детей, и, следовательно, вводить в программу занятий

необходимое количество упражнений на развитие слабых сторон общей физической подготовки.

Также проводится тест на гибкость:

наклоны вперед из положения стоя с касанием ладонями пола или грудью колен;

В дальнейшем данное тестирование позволяет корректировать необходимые качества и умения детей, а также позволяет контролировать развитие ОФП в период обучения ребенка.

Главная задача базового уровня – правильная техника выполнения предложенного комплекса упражнений.

Тема «Силовые упражнения». Подтягивания на перекладине, на кольцах, на трапеции (прямым, обратным, узким и широким хватами; к груди и затылку). Удержание в статическом положении рук и ног без и с утяжелителями до 1 кг. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Тема «Скоростно-силовые упражнения». Работа с гантелями или утяжелителями – до 1 кг: махи: прямые (вперед, назад, вправо и влево) и круговые, сгибания и разгибания рук и ног. Беговые упражнения: бег – обычный, на носках, на пятках, боком приставным шагом, боком скрестным шагом, спиной, с вращением, с подниманием бедра, с захлестом голени, с внезапными прыжками и поворотами; рывки из различных положений (присев, лежа, сидя, высокий и низкий старт; с разворотом на 180° и 360°); различные прыжки - на двух ногах, на одной (на месте, передом, спиной, боком, через препятствие, в длину, в высоту), многоскок. Сгибание и разгибание рук из упора лежа - отжимания (обыкновенным, широким и узким хватами), а также: лазания по «шведской стенке» на руках в висе, хождение на руках в удержании ног партнером, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе (с подтягиванием колен к груди, с захлестом голени), передвижения в приседе – прямо, спиной, боком, прыжками вперед, спиной и боком, прыжками «змейкой»; «чехарда», энергичное поднимание на носки стоя, в приседе; прогиб в спине и пресс (поднимание плеч с руками за головой, поднимание бедер, одновременный отрыв бедер и плеч от пола). Упражнения для туловища: наклоны.

Тема «Упражнения на скорость». Метания различных предметов в различных направлениях из различных положений (в частности – мячей); бег с ускорением; прыжки на скакалке в различных вариациях на месте и с передвижением.

Тема «Упражнения на гибкость». Барьерный шаг; растяжка (пассивная – шпагаты, активная – разгибания рук и ног в суставах); наклоны вперед, в стороны, назад с различным положением ног (от ноги вместе до максимального расстояния между ногами); скручивания; круговые движения туловища; махи ногами и руками в положении стоя с опорой и без, в разные стороны.

Тема «Упражнения на координацию движений и равновесие». Различные способы передвижения на одной, двух, трех и четырех конечностях (лицом вперед, спиной, боком):

- прыжки, бег, ходьба; комбинирование различных упражнений в эстафетах;
- серии упражнений стоя на одной ноге;
- упражнения в быстром темпе стоя на гимнастической скамейке или другой ограниченной поверхности;
- работа с мячом (перехваты, броски одной и двумя руками, от пола, от стены), с партнером – перебросы в различных вариантах.

Упражнения на координацию и равновесие.

Передвижения на одной, двух, трех или четырех конечностях (лицом, спиной, боком); серии упражнений на ограниченной поверхности: быстрые перемещения по предметам с малой площадью опоры; упражнения в балансировании; продвижения вперед после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; уклоны, нырки.

Упражнения для развития силы.

Длительная работа с небольшим грузом; работа до утомления с грузом средней величины; краткосрочная работа с максимальными весами; упражнения по преодолению сопротивления (выталкивание за пределы чего-либо партнера); выбрасывание рук с грузом вперед и вверх; передвижения с утяжелителями. Для развития быстроты.

4. Контрольные и итоговые занятия.

Промежуточная диагностика по разделам программы.

Подведение итогов года. Демонстрация владения основами техники ведения мяча, паса и удара по мячу соответствующего уровня. Сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальная физическая подготовка (далее – СФП)

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты – это ожидаемые и измеряемые достижения обучающихся, представляющие собой систему обобщенных знаний, способностей, умений, навыков, компетенций, описанных через совокупность «ориентиров» и «установ»:

- *обучающийся научится (будет уметь)* - этикет в баскетболе, правила поведения при занятиях в баскетболе; историю развития баскетбола; правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- *Обучающийся узнает (будет знать)*- как правильно держать мяч, как правильно вести мяч, как правильно бросать мяч; основные правила игры баскетбола.
- *Обучающийся продемонстрирует* – проходы в кольцо, броски в кольцо с места и в прыжке, видение мяча с различными движениями.

Программа предусматривает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- соблюдать правила здорового образа жизни;
- проявлять морально-волевые качества: ответственность, организованность, собранность;
- демонстрировать общительность, тактичность, отзывчивость, вежливость; инициативность.

Метапредметные:

- соблюдать режим дня;
- использовать приобретенные умения и навыки в жизни;
- проявлять способности к самоанализу и самооценке.

Предметные:

- знать историю возникновения о баскетболе;
- знать правила проведения соревнований;
- владеть правилами техники безопасности на занятиях.

РАЗДЕЛ 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Форма контроля и подведения итогов

Предварительный контроль:

Предварительный контроль используется для оценки уровня физического и технического развития. Контроль должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.

- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

Текущий контроль:

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в течение года обучения.

Промежуточный контроль:

Предусматривает сдачу учащимися контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводится в конце каждого полугодия первого года обучения (ознакомительного уровня).

Итоговый контроль:

Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития, предусматривает проведение соревнований для подведения итогов обучения по всей Программе. (Приложение 1)

Формы предъявления результатов

Участие в соревнованиях различного уровня (уровень учреждения, города).

Открытое занятие для родителей, педагогов, сверстников.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальная/наблюдение	Сентябрь
Текущий	Фронтальная, индивидуальная/наблюдение	В течение года обучения
Промежуточный контроль	Индивидуальная/наблюдение	Декабрь
Итоговый контроль	Индивидуальная/наблюдение	Май

Подведение итогов по всей Программе (итоговый контроль) проводится в май – по окончании обучения всего курса данной Программы. Результаты итогового контроля фиксируются в Бланке (Приложение 1).

2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические

Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение).

Практические

Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность).

Методы обучения двигательным действиям.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Расчленено-конструктивный метод. Применяется на начальных этапах обучения. Предусматривает расчленение целостного двигательного действия, преимущественно со сложной структурой, на отдельные фазы или элементы с поочерёдным их разучиванием и последующим соединением их в единое целое. При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Такие упражнения обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их результативности. Сущность его состоит в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий.

Методы воспитания физических качеств:

равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;

повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх;

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

Система работы предполагает вариативные игровые формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого.

На протяжении последующих этапов подготовки, занимающиеся совершенствуют технические, технико-тактические навыки, повышают физические показатели и каждый год сдают контрольно-переводные нормативы.

Формы проведения занятий

Игровое занятие (дает возможность отработать приемы взаимодействия).

Демонстрация (необходима для показа приемов, используемых в играх).

Соревнование (данная форма дает возможность обеспечить формирование общей культуры поведения и выявить одаренных детей).

Формы организации деятельности учащихся на занятиях

Групповая – организация взаимодействия педагога с учащимися, организованными в команды, в т. ч. в парах; при этом группы могут выполнять как одинаковые, так и различные задания;

Индивидуальная – выполнение учащимися индивидуальных заданий; применяется преимущественно при закреплении новых приемов, а также при подготовке к соревнованиям;

Фронтальная – взаимодействие педагога и всех детей объединения осуществляется одновременно, применяется преимущественно при изучении учащимися новых приемов и их обсуждении.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки обучающихся педагог решает задачу формирования личностных качеств, которые включают:

- воспитание патриотизма;
- воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость);

- эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность),
- воспитание трудолюбия.

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Уровень Программы, срок реализации	Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Базовый уровень 2 года	1 сентября	31 мая	37	74 дн. (8-11 лет)	148 ч. (8-11 лет)	2 раза в неделю с продолжительностью занятия в день 2 по 45 мин., с перерывом между занятиями в 10 мин.
				111 дн. (12-14 лет)	222 ч. (12-14 лет)	3 раза в неделю по 2 ч.

2.4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- зал с разметками по стандарту ФИБА;
- баскетбольные мячи;
- конусы;
- резиновые жгуты;
- скакалки;
- гантели;
- утяжелители;
- теннисные мячи.

Кадровое обеспечение

Реализацию Программы осуществляется тренером-преподавателям дополнительного образования, владеющий спецификой баскетбола, умеющий объяснить принципы и правила игры баскетбол.

Требования к квалификации «Тренер-преподаватель».

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное

образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

2.5. Литература

1. Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства.
2. Богданова Д.Д. Занимательная психология спорта. Уч. Пособие, 2001г.
3. Васильков А., Васильков В. Вот игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: ФиС
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам в восстановлении. - М: ФиС 6. Сборник нормативных актов и документов для детско-юношеских спортивных школ / Составители: И.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко/ ЦШВСМ ФСО - К.
7. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине: ФиС
8. Л.шер А. Маленькие игры для многих - Минск 10. Мастер Чой . Хапкидо Базовый курс , 2009 г.
11. Медицинский справочник тренера. / Сост. В.А.Геселевич. Изд. Второй, доп. и перераб. - М.: ФиС
Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике., 2002 г.
12. От совершенства тела к совершенству духа.,1991 г.
13. Питание спортсменов. / Под ред. Д.А.Полищука: Метод. Рекомендации. - К.:
14. ГНИИФКиС
15. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. - К. Олимпийская литература
16. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС
17. Спортивная борьба. / Под ред. А.П.Купцова: Учебник для ин-тов физ. культуры- М: ФиС
18. Степанова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка 1996 г.
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред.Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина: Пособие для тренеров ДЮСШ - М.: ФиС

(Приложение №1)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3х10	9,0	9,5	10,0	8,7	9,0	9,5
2.	Прыжок в длину с места	120	110	100	130	120	100
3.	Приседания за 30 сек.	25	23	21	28	26	24
4.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	17	13	12	20	17	14
5.	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	27	24	22	30	28	26

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

(Приложение №2)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА
УГУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»**

№ п/п	Вид норматива	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3х10	8,2	8,7	9,0
7.	Прыжок в длину с места	175	165	150
8.	Приседания за 30 сек.	28	26	24
9.	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа кол-во раз	30	25	20
10.	Подъем туловища из положения лежа кол-во раз	30	27	25

«5» - 1 балл, «4» - 0,8 балла, «3» - 0,6 балла

По общей физической подготовке 8 баллов = 100%

**программы «баскетбол» Базового уровня на _____ учебный год
(1 год обучения, 148 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный
2.				История баскетбола и происхождение. Истории великих баскетболистов. Основы терминологии.	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований. Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна) Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.	2	2		Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника ведение мяча	26	2	8	Индивидуальный
2.				Техника паса		1	7	Индивидуальный
3.				Техника броска		1	7	Индивидуальный
4.			Техника ведения мяча базового уровня	Ведение правой левой рукой	26	4	3	Индивидуальный
5.				Ведение с переводом с провой на левую руку и с левой на правую руку			3	Индивидуальный
6.				Ведение мяча переводом за спиной			4	Индивидуальный
7.				Ведение мяча переводом между ног			4	Индивидуальный
8.				Ведение двумя мячами (одновременно)			4	Индивидуальный
9.				Ведение двумя мячами (поочерёдно)			4	Индивидуальный
10.			Бросковая техника	Броски с ближней дистанции	26	2	2	Индивидуальный
11.				Броски с ближней дистанции			2	Индивидуальный
12.				Броски с дальней дистанции			2	Индивидуальный
13.				Броски с помощью два шага			2	Индивидуальный
14.				Передача мяча (восьмерка)			1	Индивидуальный

15.			базового уровня	Специальные упражнения для развития бросков и проходов		2	2	Индивидуальный
16.				Пас низом			1	Индивидуальный
17.				Пас верхом			2	Индивидуальный
18.				Пас на дальние дистанции			2	Индивидуальный
19.				Пас навес			2	Индивидуальный
20.				Пас вразрез			2	Индивидуальный
21.				Передача мяча в парах			2	Индивидуальный
Всего часов							78	12
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость , быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	15	1	14	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости	15	1	14	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения	14	1	13	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций	14	1	13	Индивидуальный
Всего часов					58	4	54	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2		2	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		2	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					148	21	127	

**программы «баскетбол» Базового уровня на _____ учебный год
(2 год обучения, 216 часов)**

№ п/п	Планируемая дата	Фактическая дата	Раздел	Тема	Количество часов			Формы/способы контроля
					всего	теория	практика	
1.	Теоретические основы							
1.			Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности. Особенности стиля Вводное занятие. Правила. Показ педагогом элементов формальной техники	2	1	1	Комбинированный
2.				История баскетбола и происхождение. Истории великих баскетболистов. Основы терминологии.	2	2		Комбинированный
3.				Гигиена. Питание в период тренировок, сборов, соревнований. Гигиена. Режим (отдыха, бодрствования, сна) Гигиена личная, тренировочной одежды, личного оборудования и тренажеров.	2	2		Комбинированный
Всего часов					6	5	1	
2.	Специальная физическая подготовка							
1.			Формальная техника базового уровня	Техника ведение мяча	38	2	12	Индивидуальный
2.				Техника паса		2	10	Индивидуальный
3.				Техника броска		2	10	Индивидуальный
4.			Техника ведения мяча базового уровня	Ведение правой левой рукой	36	5	5	Индивидуальный
5.				Ведение с переводом с провой на левую руку и с левой на правую руку			6	Индивидуальный
6.				Ведение мяча переводом за спиной			5	Индивидуальный
7.				Ведение мяча переводом между ног			5	Индивидуальный
8.				Ведение двумя мячами (одновременно)			5	Индивидуальный
9.				Ведение двумя мячами (поочерёдно)			5	Индивидуальный
10.			Бросковая техника базового	Броски с ближней дистанции	36	2	3	Индивидуальный
11.				Броски с ближней дистанции			3	Индивидуальный
12.				Броски с дальней дистанции			3	Индивидуальный
13.				Броски с помощью два шага			3	Индивидуальный
14.				Передача мяча (восьмерка)			3	Индивидуальный
15.				Специальные упражнения для развития		3	3	Индивидуальный

			уровня	бросков и проходов				
16.				Пас низом			3	Индивидуальный
17.				Пас верхом			2	Индивидуальный
18.				Пас на дальние дистанции			2	Индивидуальный
19.				Пас навес			2	Индивидуальный
20.				Пас вразрез			2	Индивидуальный
21.				Передача мяча в парах			2	Индивидуальный
Всего часов					110	16	94	
3.	Общая физическая подготовка							
1.			Развитие физических качеств: сила, гибкость, ловкость, выносливость, быстрота	Силовые упражнения для ног, рук, плеч туловища, прыжки на скакалках	25		25	Индивидуальный
2.				Упражнения для развития быстроты, скорости, выносливости, гибкости и ловкости	25		25	Индивидуальный
3.				Комплексно-силовые упражнения	25	1	24	Индивидуальный
4.				Упражнения для развития координаций	25	1	24	Индивидуальный
Всего часов					100	2	98	
5.			Контрольные испытания	Сдача контрольных нормативов	2		2	Индивидуальный
6.			Спортивные соревнования	Участие соревнованиях	2		2	По назначению
7.			Итоговое занятие	Заключительное занятие	2		2	Комбинированный
Всего часов:					222	25	197	