

МУ "ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МАРИ -ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"МАРИ - ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

Рассмотрена на
педагогическом совете
Протокол № 6
от "28" июня 2021 г.

Утверждено
приказом директора МУДО
"Мари -Турекский центр
дополнительного образования"
Приказ №29 от «29.» июня 2021 г.
С.Г. Чернова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Программа

Рассчитана на детей с 7 до 18 лет.

Срок реализации 5 года.

Уровень: стартовый, базовый, продвинутый

Составители: Ившина Е.Ю., тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории

Андреев Н.П., тренер-преподаватель

1-ой квалификационной категории

Созонова А.Г., тренер-преподаватель

1-ой квалификационной категории

Волков А.А., тренер-преподаватель

1-ой квалификационной категории

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
1.4. Планируемые результаты	18

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Организационно – педагогические условия	20
2.2. Форма аттестации.	21
2.3. Условия реализации программы	23
3. Список литературы	26
4. Приложения	27

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности оно опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – оно универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается не только как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- Ф3 от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493);

- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- Локальные акты МБУ ДО ДЮСШ: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

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

1.1.1 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.

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

1.1.3. Уровень – стартовый, базовый, продвинутый.

стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

базовый –

предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

1.1.4. Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

1.1.5. Формы и методы обучения.

Форма обучения –

очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Формы занятий: основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *групповые и индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- *участие в спортивных соревнованиях*,

выполнение контрольно-нормативных и переводных требований (тестирование и контроль). Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося.

Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся 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 учащихся 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 учащихся образовались некоторые навыки и игры.

1.1.6. Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 5 лет, 36 учебных недель с сентября по май включительно.

Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

1.1.7. Режим занятий:

Стартовый 1 год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу = 3 часа * 36 недель = 108

Базовый (2-3 год обучения): 3 раза в неделю по 2 часу = 6 часа * 36 недель = 216

Продвинутый (4-5 год обучения): 3 раза в неделю по 3 часа = 9 часов * 36 недель = 324

1.1.8. 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 к мастерскому высокому классу, выявление и поддержку одаренных детей.

1.1.9. Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения.

1.1.10. Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения прав человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **9-18** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявления и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

1.1.11. Необходимость в создании прочной

основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявления и развитие обучающихся творческих способностей и интересов деятельности;

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.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитию таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья в рамках основного образования.

НЕ нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и (или) основного и (или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

1.2. Цели и задачи программы

Стартовый уровень: МОДУЛЬ 1 (возраст обучающихся 7-11 лет)

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия баскетболом. **Задачи:**

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- формировать навыки общения;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

Базовый уровень МОДУЛЬ 2 (возраст обучающихся 12-14 лет)

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в баскетболе

Задачи:

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основатаких и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол.
- обучить основным правилам игры в баскетбол;
- формировать личность подростка в условиях баскетбольной команды.

Продвинутый уровень МОДУЛЬ 3 (возраст обучающихся 15-18 лет)

Цель: совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций баскетболиста.

Задачи:

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях;
- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.

- развивать динамическую силу;
- совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих из защитных комбинаций вне больших групп;
- освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
- формировать у детей коммуникативные способности.

1.3.

Содержание программы

1.3.1.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Календарный учебный график

36 недель/год, 276 часов/год, 828 часов/3 года

№ п/п	Раздел программы	Стартовый 1 г.о.	Базовый 2-3 г.о.	Продвинутый 4-5 г.о.	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	4	6	8	18	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	24	54	68	146	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	26	38	55	119	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	26	46	67	139	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	18	28	52	98	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы	4	28	22	54	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика		10	40	50	Знание правил
8	Соревновательная деятельность	6	6	12	24	Выполнение контрольных нормативов по ТП
	итого	108	216*2=432	324*2=648	1188	

1.3.2.

Содержание учебного плана ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 1

Техника безопасности. Необходимы требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по баскетболу во избежание травм.

История возникновения и развития баскетбола. Исторические сведения о зарождении баскетбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных баскетболистов.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2

1. Правила поведения техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

4. Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры в баскетбол её значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

6. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Решающая роль социальных начал мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3

1. Физическая культура и спорт в России.

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

2. Влияние физических упражнений на организм человека.

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

3. Основы техники игры и техническая подготовка.

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полость рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, под два. Переход на ходьбу и бег, наш шаг. Остановка, изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения махи ногой вперед, задне-и боковыми направлениями; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей)

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м с стартом с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четвероскакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки ввысоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. 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 спиной вперед, челночный бег, споворотом). Бег на коротких отрезках 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 при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег прыжками с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами 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, ног изаголеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа

«подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча

в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. 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 ступню точно на линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-

тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и наоборот. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2 ТЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к баскетболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5х5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2, 3х3, на малых игровых площадках (10х15, 15х15).

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 из эстафеты.

Основные навыки игры в баскетбол:

- 1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
- 2. Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
- 3. 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.
- 4. Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от места и в движении. Ловля высоко летящего мяча.
- 5. 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, средней и дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
- 5. Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Бросок в кольцо после обманного движения.
- 6. Упражнения дриблинга и жонглирования мячом.**

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игрока на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости.
3. **Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков в приводе противника мяча из-за боковой илицевой линии.
6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль

2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **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.
4. **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 высоко летящего мяча.
5. **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, средней и дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
6. **Обманные движения:** Перемещения обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямой и от пола обманным движением. Броски в кольцо по следам обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирования мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

- 1. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игрока на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника.
- 2. Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости.
- 3. Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.
- 4. Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.
- 5. Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков приводит противника к мячу из-за боковой илицевой линии.
- 6. Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль

3 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные навыки игры в баскетбол:

- 1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
- 2. 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.
- 3. 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.
- 4. 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 высоко летящего мяча.
- 5. 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, средней и дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
- 6. Обманные движения:** Перемещения обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямой и от пола обманным движением. Броски в кольцо с обманного движения.

7. Упражнения дриблинга и жонглирования мячом.

Основные умения игры в баскетбол:

- Индивидуальные действия без мяча.** Правильно расположиться игроку на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника.
- Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости.
- Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
- Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
- Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков в приводе противника мяча из-за боковой илицевой линии.
- Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приемы игры	Уровни обучения		
	стартовый	базовый	продвинутый
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ногой			
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча (сотскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками снизу (сотскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками с места	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении		+	+

Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+
Передача мяча одной рукой от головы		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (сотскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (сотскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой снизу (сотскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча с зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча подугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча по зигзагом		+	+
Обводка оперника с изменением высоты отскока			+
Обводка оперника с изменением скорости			+
Обводка оперника с поворотом и переводом мяча			+
Обводка оперника с переводом подной			+
Обводка оперника за спиной			+
Обводка оперника с использованием нескольких приемов			
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
Броски в корзину двумя руками (добивание)			
Броски в корзину двумя руками сотскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
Броски в корзину одной рукой (добивание)			
Броски в корзину одной рукой сотскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+

Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+
Броски в корзину одной рукой средние			+
Броски в корзину одной рукой ближние			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приемы игры	Уровни обучения		
	стартовый	базовый	продвинутый
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча		+	+
Атака корзины	+	+	+
«передай мячи выходи»	+	+	+
Заслон		+	+
Наведение		+	+
Пересечение		+	+
Треугольник			+
Тройка			+
Малая восьмерка			+
Скрестный выход		+	+
Сдвоенный заслон			+
Наведение над двух игроков			+
Система быстрого опрорыва		+	+
Система эшелонированного опрорыва			+
Система нападения через центрального			+
Система нападения без центрального			+

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (тактика защиты)

Приемы игры	Уровни обучения		
	стартовый	базовый	продвинутый
Противодействие получению мяча	+	+	
Противодействие выводу на свободное место	+	+	
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка		+	+
Переключение		+	+
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			+
Против тройки			+
Против малой восьмерки			+
Против скрестного выхода			+
Против сдвоенного заслона			+
Против наведения над двух			+
Система личной защиты		+	+
Игра в большинстве			+
Игра в меньшинстве			+

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- 1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 1

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры в спортивные игры;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применять изученные способы ведения и передачи мяча, способы постановки мяча.
- грамотно ориентируются при вводе соперника мяча из-за боковой илицевой линий.

Иметь навыки: техники движений в баскетболе, технико-тактических действий.

Приобрести опыт:

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2

обучающиеся должны

Знать:

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия

Иметь навыки:

- техники движений в баскетболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3

обучающиеся должны

Знать:

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

Уметь:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приемами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявлять гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

Иметь навыки:

техники движений в баскетболе;
командных тактических действий в нападении и защите;

Приобрести опыт:

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и нестандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

1.1.1. Набор и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол в *спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 9-18 лет без медицинского противопоказания.

1.1.2. Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 8-

12 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть

как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельно по полу (формирование групп)

отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей в возрасте не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров – преподавателей.

1.1.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 3 часов.

1.1.4. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет

1 Год обучения – 3 академических часа

2-3 год обучения - 3 академических часа.

4-5 год обучения – 9 академических часов

2.1.1. Местопроведения занятий: спортивные залы общеобразовательных школ.

2.1.2. Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценки детства и сохраняется сама природа дошкольника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

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

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное

развитие; познавательно-развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

2.2. Форма аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

2.2.1. Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

2.2.2. Примерные *виды аттестации*: входной контроль и итоговое тестирование. Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль

– сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

- *Промежуточная аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течение образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

2.2.3. **Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе так, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

- **Теория** проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения) (Приложение №1)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пятибалльной системе):

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.

Проведение **практического** входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде

тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации), осуществляется самими педагогами оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других

объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и выдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

2.2.4. Анализ результатов аттестации

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы; перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы; рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания. Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» (Приложение 2).

2.3. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы:

2.3.1. Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребностей 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 и молодежи.

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

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработ

ку 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, зало

жена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победарёбенка 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 ребёнка 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 своё 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 эффективно 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 куспешному 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.

2.3.2. 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 находить спортивную форму и обувь (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

2.3.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.3.4. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	Сентябрь	май	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
2-3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4-5 год	сентябрь	май	36	108	324	3 раза в неделю 3 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики) Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники. Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУДО ДЮСШ.

2.3.5. Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

1. Список литературы

1. Баскетбол: средства и методы обучения / учеб. Пособие. ИПО: СыктГУ 2011.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.
4. Нестеровский Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007.
5. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев. Изд-во ВлГУ, 2015.
6. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Москва, 2004.
7. Портнов Ю. М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2007.
8. БиК., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган «Все о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ* Астрель 2007 г.
10. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006 г. - 211, [13] с.: илл.
11. Гомельский Е. Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
12. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.

Интернет ресурсы

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL: https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д. И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018 г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
24. 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>.

Вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации по теоретическому разделу

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

«Шкала оценки результатов тестирования»

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ПО ВИДАМ ПРОГРАММ (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТУЮЩИХСЯ										
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18		
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,4 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,7 и мен.	4,4 и мен.	4,2 и мен.	4,2 и мен.	4,1 и мен.		
		4	5,5-6,5	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7	4,3-4,7	4,2-4,6		
		3	6,7-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2	4,8-5,2	4,7-5,1		
		2	7,0-7,1	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7	5,3-5,7	5,2-5,6		
		1	7,2 и бол.	7,2 и бол.	6,8 и бол.	6,6 и бол.	6,3 и бол.	6,0 и бол.	6,6 и бол.	6,6 и бол.	6,5 и бол.		
2	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	5	9,4 и мен.	8,6 и мен.	8,2 и мен.	8,0 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.	7,2 и мен.	7,0 и мен.	6,8 и мен.		
		4	9,5-9,8	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-7,3	6,9-7,1		
		3	9,9-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2	7,4-7,7	7,2-7,5		
		2	10,2-10,5	9,9-10,2	9,3-9,6	9,1-9,4	9,0-9,3	8,8-9,1	8,3-8,6	7,8-8,1	7,6-7,9		
		1	10,6 и бол.	10,3 и бол.	9,7 и бол.	9,5 и бол.	9,4 и бол.	9,2 и бол.	8,7 и бол.	8,2 и бол.	8,0 и бол.		
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	151-175	161-185	181-195	181-200	191-205	196-210	206-220	206-220	215-225		
		4	131-150	141-160	161-180	166-180	171-190	181-195	191-205	191-205	196-214		
		3	120-130	130-140	140-160	145-165	150-170	160-180	175-190	175-190	178-195		
		2	100-119	110-129	120-139	130-144	135-149	154-159	160-174	160-174	166-177		
		1	99 и мен.	109 и мен.	119 и мен.	129 и мен.	134 и мен.	153 и мен.	159 и мен.	159 и мен.	165 и мен.		
4.1	Бег 1000 м (мин, сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	4.50 и мен	4.50 и мен									
		4	4.51-5.50	4.51-5.50									
		3	5.05-6.10	5.05-6.10									
		2	6.11-6.30	6.11-6.30									
		1	6.31 и бол.	6.31 и бол.									
4.2	Бег 1500 м (мин, сек.)	5			6.50 и мен	6.50 и мен							
		4			6.51-8.05	6.51-8.05							
		3			8.06-8.20	8.06-8.20							
		2			8.21-8.35	8.21-8.35							
		1			и бол	и бол							
4.3	Бег 2000 м (мин, сек.)	5					8.10 и мен	8.10 и мен	8.10 и мен				
		4					8.11-9.40	8.11-9.40	8.11-9.40				
		3					9.41-10.01	9.41-10.01	9.41-10.01				
		2					10.01-10.20	10.01-10.20	10.01-10.20				
		1					10.21 и бол	10.21 и бол	10.21 и бол				
4.4	Бег 3000 м (мин, сек.)	5								12.40 и мен	12.40 и мен		
		4								12.41-14.30	12.41-14.30		
		3								14.31-15.00	14.31-15.00		
		2								15.01-15.30	15.01-15.30		
		1								15.31 и бол	15.31 и бол		
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	7,5 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.	10 и бол.	11 и бол.	12 и бол.	13 и бол.	14 и бол.		
		4	5,5-6,5	6-7	7-8	8-9	8-9	9-10	10-11	11-12	13-12		
		3	3,5-4,5	4-5	5-6	6-7	6-7	7-8	8-9	9-10	11-10		
		2	2-3	2-3	3-4	4-5	4-5	5-6	6-7	7-8	9-8		
		1	1-0	1-0	2-0	3-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0		
		0	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	отриц. рез.	
6	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6 и бол.	8 и бол.	9 и бол.	10 и бол.	12 и бол.	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.		
		4	4-5	6-7	7-8	8-9	9-11	11-13	12-14	13-15	14-16		
		3	3	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	9-11	10-12	11-13		
		2	2	3	3-4	4-5	5-6	5-7	6-8	7-9	8-10		
		1	1	1-2	2 и мен.	3 и мен.	3-4 и мен.	4 и мен.	5 и мен.	6 и мен.	7 и мен.		
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	40 и бол.	42 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.	49 и бол.	50 и бол.	50 и бол.	52 и бол.		
		4	39-31	41-35	37-43	38-45	47-42	48-43	49-44	49-44	51-46		
		3	30-26	34-30	36-31	37-32	41-38	42-39	43-40	43-40	45-41		
		2	25-20	29-21	30-22	31-23	37-25	38-27	39-29	39-29	40-31		
		1	19 и мен.	20 и мен.	21 и мен.	22 и мен.	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен.	28 и мен.	30 и мен.		

	Переводной балл для ГНПиУТ	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21	18-21		
--	-------------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--	--

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЕВУШКИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТУЧАЩИХСЯ								
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Бег 30 м. (сек.)	5	5,3 и мен.	5,8 и мен.	5,6 и мен.	5,3 и мен.	5,0 и мен.	4,8 и мен.	4,6 и мен.	4,5 и мен.	4,4 и мен.
		4	5,9-5,4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,9-4,7	4,8-4,6	4,7-4,5
		3	6,4-6,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,0-5,4	4,9-5,3	4,8-5,2
		2	6,9-6,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,5-5,9	5,4-5,8	5,3-5,7
		1	7,0 и бол.	7,4 и бол.	7,2 и бол.	6,9 и бол.	6,6 и бол.	6,4 и бол.	6,0 и бол.	5,9 и бол.	5,8 и бол.
2	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	5	9,3 и мен.	8,7 и мен.	8,6 и мен.	8,3 и мен.	8,3 и мен.	8,1 и мен.	7,7 и мен.	7,7 и мен.	7,5 и мен.
		4	9,6-9,4	8,8-9,0	8,7-8,9	8,4-8,6	8,4-8,6	8,2-8,4	7,8-8,0	7,8-8,0	7,6-7,8
		3	10,1-9,7	9,1-9,4	9,0-9,4	8,7-8,9	8,7-8,9	8,5-8,7	8,1-8,3	8,1-8,3	7,9-8,1
		2	10,7-10,2	9,5-9,8	9,5-9,6	9,0-9,2	9,0-9,2	8,8-8,9	8,4-8,5	8,4-8,5	8,2-8,3
		1	10,8 и бол.	9,9 и бол.	9,7 и бол.	9,3 и бол.	9,3 и бол.	9,0 и бол.	8,6 и бол.	8,6 и бол.	8,4 и бол.
3	Прыжок в длину с места (см.)	5	151-160	156-170	176-185	176-190	181-200	181-200	186-205	195-210	195-210
		4	136-150	141-155	151-175	156-175	161-180	161-180	166-185	180-194	180-194
		3	110-135	120-140	130-150	135-155	140-160	145-160	155-165	169-179	169-179
		2	95-109	110-119	110-129	115-134	125-139	130-144	140-154	150-168	150-168
		1	94 и мен.	99 и мен.	109 и мен.	114 и мен.	124 и мен.	129 и мен.	139 и мен.	149 и мен.	149 и мен.
4.1	Бег 1000 м (мин, сек.) 7-8 лет смешанное передвиж.	5	5.10 и мен	5.10 и мен							
		4	5.11-	5.11-							
		3	6.206.21-	6.206.21-							
		2	6.306.31-	6.306.31-							
		1	6.50	6.50							
4.2	Бег 1500 м (мин, сек.)	5			7.14 и мен	7.14 и мен					
		4			7.15-8.298.30-	7.15-8.298.30-					
		3			8.558.56-9.20	8.558.56-9.20					
		2			9.21 и бол	9.21 и бол					
		1									
4.3	Бег 2000 м (мин, сек.)	5					10.00 и мен	10.00 и мен	10.00 и мен	9.50 и мен	9.50 и мен
		4					10.01-11.40	10.01-11.40	10.01-11.40	9.51-11.20	9.51-11.20
		3					11.41-12.10	11.41-12.10	11.41-12.10	11.21-12.00	11.21-12.00
		2					12.11-12.40	12.11-12.40	12.11-12.40	12.01-12.30	12.01-12.30
		1					12.41 и бол	12.41 и бол	12.41 и бол	12.31 и бол	12.31 и бол
5	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5	10 и бол	11 и бол.	12,0 и бол.	13,0 и бол.	13 и бол.	14 и бол.	15 и бол.	16 и бол.	17 и бол.
		4	9-8	11-12	11-9	12-10	11-12	13-12	14-13	15-14	16-15
		3	7-6	12-9	8-7	9-8	9-10	11-10	12-11	13-12	14-13
		2	5-4	8-4	6-5	8-6	7-8	9-8	10-9	11-10	12-11
		1	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0	8-0	9-0	10-0
		0	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез	отриц.рез
6	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	11-13 и бол	11-13 и бол	13-15 и бол	15-17 и бол	18-20 и бол	20-22 и бол	22-24 и бол	24-26 и бол	28-30 и бол
		4	8-10	8-10	10-12	12-14	15-17	17-19	19-21	21-23	27-25
		3	5-7	5-7	7-9	9-11	12-14	14-16	16-18	17-19	24-22
		2	3-4	3-4	4-6	6-8	9-11	11-13	13-15	14-16	21-23
		1	2 и мен.	2 и мен.	3 и мен.	5 и мен.	8 и мен.	10 и мен.	12 и мен.	13 и мен.	20 и мен.
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	5	35 и бол.	36 и бол.	38 и бол.	40 и бол.	42 и бол.	43 и бол.	44 и бол.	46 и бол.	48 и бол.
		4	34-30	35-31	37-34	39-35	41-36	42-37	43-38	45-46	47-42
		3	29-24	30-25	33-29	34-30	35-33	36-34	37-35	40-31	41-37
		2	23-16	24-19	28-21	29-23	32-25	33-27	34-29	40-31	36-33
		1	15 и мен.	18 и мен.	20 и мен.	22 и мен.	24 и мен.	26 и мен.	28 и мен.	30 и мен.	32 и мен.

Переводной балл для СО- 15
 18 Высокий уровень-27 и выше баллов
 Средний уровень- 26 -20
 баллов Низкий уровень-
 19 и ниже баллов

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНЫМ ВИДАМ СПОРТА
 БАСКЕТБОЛ**

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)

№п/п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТУЧАЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Рывок б.м.(сек.)	5	2,05 и мен.	2,05 и мен.	1,59 и мен.	1,56 и мен.	1,54 и мен.	1,52 и мен.	1,46 и мен.	1,43 и мен.
		4	2,15-2,06	2,06-1,99	1,69-1,60	1,65-1,57	1,62-1,55	1,59-1,53	1,49-1,47	1,48-1,44
		3	2,23-2,16	2,23-2,16	1,79-1,70	1,74-1,66	1,70-1,60	1,66-1,60	1,56-1,50	1,53-1,49

2	Челночный бег3*10 м.(сек.)	5 4 3	8,6 имен. 8,7-9,0 9,1-9,4	8,5имен. 8,6-8,9 9,0-9,4	8,3 имен. 8,4-8,6 8,7-8,9	8,3 и мен. 8,4-8,6 8,7-8,9	8,0 имен. 8,1-8,4 8,5-8,7	7,7 имен. 7,8-8,0 8,1-8,3	7,7 имен. 7,8-8,0 8,1-8,3	7,5 имен. 7,6-7,8 7,9-8,1
3	Прыжок вдлину сместа(см.)	5 4 3	156-170 147-156 120-146	176-185 151-175 130-150	176-190 156-175 135-155	181-200 161-180 140-160	187-200 161-180 145-160	186-205 166-185 155-165	191-210 171-190 160-170	191-210 171-190 160-170
4	Прыжок вверх сместа(см.)	5 4 3	28 27 26	32 31 30	35 34 33	37 36 35	40 39 38	41 40 39	42 41 40	43 42 41
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Штрафные броски (20 бросков) (в%)	5 4 3	30 25 20	35 30 25	40 35 30	45 40 35	50 45 40	60 55 50	70 65 60	80 75 70
6	Дистанционные броски 20 (40) бросков(в%)	5 4 3	28 25 20	30 25 20	35 30 25	40 35 30	45 40 35	48 45 40	50 45 40	55 50 45
7	Бросок в движении(5раз) (кол-во попаданий)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	-	-	-	-
8	Скоростное ведение(сек.)	5 4 3	-	-	-	-	14,6 14,9 15,4	14,5 14,8 15,3	14,4 14,7 15,2	14,1 14,4 15,0
9	Передача мяча на точность 30раз (кол-во попаданий)	5 4 3	14 13 12	16 15 14	18 17 16	20 19 18	21 20 19	22 21 20	23 22 21	24 23 22
	Переводной балл		24	24	24	24	24	24	24	24

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

БАСКЕТБОЛ

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТУЧАЮЩИХСЯ							
			10	11	12	13	14	15	16	17-18
1	Рывок бм.(сек.)	5 4 3	1,57 имен. 2,06-1,58 2,14-2,07	1,57 имен. 2,06-1,58 2,14-2,07	1,53 имен. 1,62-1,54 1,71-1,63	1,50 имен. 1,58-1,51 1,66-1,59	1,47 имен. 1,55-1,48 1,63-1,56	1,41 имен. 1,51-1,42 1,60-1,52	1,38 имен. 1,42-1,39 1,48-1,43	1,34 имен. 1,39-1,35 1,44-1,40
2	Челночный бег3*10м.(сек.)	5 4 3	8,0 имен. 8,1-8,6 8,7-9,2	7,7 имен. 7,8-8,2 8,3-8,7	7,5 имен. 7,6-8,0 8,1-8,5	7,1 имен. 7,2-7,7 7,8-8,3	6,9 имен. 7,0-7,5 7,6-8,1	6,7 имен. 6,8-7,2 7,3-7,7	6,7 имен. 6,8-7,2 7,3-7,7	6,3 имен. 6,9-6,4 7,5-7,0
3	Прыжок в длину сместа(см.)	5 4 3	161-185 141-160 130-140	181-195 161-180 140-160	181-200 166-180 145-165	191-205 171-190 150-170	196-210 181-195 160-180	206-220 191-205 175-190	211-230 196-210 180-195	221-240 206-220 190-205
4	Прыжок вверх сместа(см.)	5 4 3	30 29 28	32 31 30	35 34 33	38 37 36	41 40 39	43 42 41	44 43 42	46 45 44
Контрольные упражнения по технической подготовке										
5	Штрафные броски 20 бросков (в%)	5 4 3	30 25 20	35 30 25	40 35 30	45 40 35	50 45 40	60 55 50	70 65 60	80 75 70

6	Дистанционные броски 20 (40) бросков(в %)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45

7	Бросок вдвигени и5 раз (кол-во попаданий)	5 4 3	3 2 1	3 2 1	4 3 2	4 3 2	-	-	-	-
8	Скоростное ведение(се к.)	5 4 3	-	-	-	-	14,0 14,3 14,8	13,9 14,2 14,7	13,5 13,8 14,3	13,2 13,5 14,0
9	Передача мяча наточность 30 раз(ко л-во попаданий)	5 4 3	16 15 14	18 17 16	20 19 18	22 21 20	24 23 22	25 24 23	26 25 24	27 26 25
	Переводнойбалл		24	24	24	24	24	24	24	24