

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

Директор МБОУ ЦВР «Радуга»
Н.В. Марова
«30» августа 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
(физкультурно-спортивная направленность,
базовый уровень)
«Баскетбол»
с 10 лет на 2 года**

Составители:
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Стрелкин Иван Викторович,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории
Смирнов Сергей Павлович

г. Городец
2022 год

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание учебного плана	8
4. Календарный учебный график	14
5. Формы аттестации	15
6. Оценочные материалы	16
7. Методические материалы	17
8. Условия реализации программы	22
9. Список литературы	24

1. Пояснительная записка

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать баскетбольные навыки.

Отличительная особенность программы.

Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

В программе специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает обучающихся, повышает их интерес к занятию. Игры формируют важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом развитии ребёнка, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в объединении особое внимание уделяется формированию личных свойств характера обучающихся. Эти свойства хотя и базируются нервной системой, изменяются физкультурно – спортивной направленностью в специально-

организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью своего воспитательного процесса. В своей реализации программы решают не только усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализация усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровьесбережения. Физические упражнения развивают такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует динамичному выполнению учебной программы.

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.

Психологические возрастные особенности

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерны для конкретного качества.

В возрасте 7-10 лет начинается формирование устойчивых мотивов к физической активности. В этот период такие мотивы еще не перерастают в стойкие и осознанные интересы к спортивным занятиям.

Эмоциональный фактор остается ведущим для приобщения к ним, но вместе с тем, привычки, регламентирующие систематические занятия физическими упражнениями, уже могут быть достаточно устойчивыми.

В период с 10 до 11 видимых изменений в пространственной ориентировке не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет.

В последующие годы показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

Общей целью программы является: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в баскетбол. Воспитание гармоничной, социально-активной и духовно-нравственной личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными задачами программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья и закалывание школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям игры в баскетбол
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;

- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

Ожидаемый результат реализации программы:

- формирование знаний, умений и навыков по программе.
- вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий.

С 1936 года баскетбол включен в программу Олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – вовлечение учащихся в регулярные занятия баскетболом должно всемерно поощряться, это не погоня за медалями и рекордами, - это здоровье миллионов, это готовность к труду, это подготовка к военной службе

Объем и срок освоения программы

Общий объем учебного плана составляет 432 часа, который должен быть выполнен полностью за три года обучения. Занятия проводятся с сентября по май.

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 10 лет. Срок обучения по программе - 2 года.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек, согласно нормам СанПИН.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные, дистанционные.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Нормативно – методические и правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации №996-р от 29 мая 2015 года;
3. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 №316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования».
6. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО)/ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».
7. Нормативная основа для сетевого взаимодействия статья Федерального закона «Об образовании в РФ №273 от 29.12.2012 ст.15, в редакции ФЗ от 12.12.2019- №403 ст.15.
8. Реализация образовательных программ с применением электронного оборудования и дистанционных образовательных технологий в редакции Федерального Закона от 26.07.2019 №232-ФЗ.

Указ губернатора Нижегородской области п. 5.9. от 13 марта 2020 № 27 «О введении режима повышенной готовности»), а также санитарно-эпидемиологических требований к условиям организации обучения в общеобразовательных организациях СанПиН 2.4.2.2821-10, с учетом всех требований Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) в части, касающейся недопущения распространения вирусных и инфекционных заболеваний в образовательных учреждениях и других объектах социальной инфраструктуры для детей и молодежи.

Уставом МБОУ ДО ЦВР «Радуга», положением о дополнительной (общеразвивающей) программе МБОУ ДО ЦВР «Радуга».

2. Учебный план

Название раздела (модули)	Количество часов			Формы
	теория	практика	всего	
Модуль 1 года обучения	16	200	216	Занятия
Модуль 2 года обучения	16	200	216	Занятия
Итого по программе	32	400	432	

3. Содержание учебного плана

Разделы	Количество часов			
	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка:	16	16		
Развитие спорта в России и за рубежом	2	2		
Техника безопасности, контроль и самоконтроль	2	2		
Питание, гигиена, закаливание	2	2		
Морально-волевая подготовка	2	2		
Беседы	2	2		
Экскурсии	2	2		
Встречи с известными деятелями спорта	2	2		
Установка и разбор проведённых соревнований	2	2		
Общая физическая подготовка:			68	48
Гладкий бег			5	3
Бег с ускорением			4	2
Бег по пересечённой местности			7	5
Кроссовая подготовка			7	5
Общеразвивающие упражнения			4	2
Прыжковые упражнения			5	3
Выпады и приседания			4	2
Упражнения с предметами			4	2
Упражнения без предметов			4	2
Метания			4	2
Подвижные игры			13	7
Спортивные игры			7	13
Специальная физическая подготовка:			34	64
Упражнения на равновесие			2	4
Прыжковые упражнения			3	5
Выпады и приседания			3	5
Различные повороты			3	5
Старты из разных положений			3	5
Передвижение в ограниченных зонах			3	5
Прыжковые упражнения из разных исходных положений, в разных плоскостях			3	5
Челночный бег			3	5
Статические упражнения			3	5
Упражнение на развитие скоростных качеств			3	5
Упражнения на развитие выносливости			2	5
Упражнения на развитие силы			2	5
Акробатика			1	5
Техническая подготовка:			64	49
Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу			3	2
Передвижение приставными шагами правым (левым) боком			4	3

Передача мяча в движении			4	3
Передвижение правым – левым боком			4	3
Передвижение в стойке баскетболиста			4	3
Передвижение спиной вперёд			4	3
Передача мяча по низкой траектории			4	3
Передача мяча по высокой траектории			4	3
Передача с применением обманных действий			4	3
Двумя руками от груди, стоя на месте			4	3
Передача одной рукой от плеча			4	3
Передача двумя руками с отскоком от пола			4	3
Передача мяча на точность			4	3
Передача одной рукой с шагом вперед			4	3
Штрафной бросок			4	3
Ловля высоко летящего мяча			2	2
Ловля катящегося мяча, стоя на месте			2	2
Выбивание мяча			1	1
Тактическая подготовка:			18	25
Выбор позиции			2	1
Защитные действия при опеке игрока без мяча			1	1
Защитные действия при опеке игрока с мячом			1	1
Борьба за мяч после отскока от щита				1
Быстрый прорыв				2
Подборы мяча			2	1
Перехват				2
Вырывание мяча				1
Взаимодействие с партнерами			2	1
Защитные действия при опеке игрока с мячом				2
Игра в 3-х секундной зоне			1	1
Активная игра в защите			2	2
Тактические фолы			1	1
Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями			1	1
Командные действия в защите			1	1
Командные действия в нападении			1	2
Заслоны			1	1
Тактические действия в защите			1	2
Замены игроков			1	1
Учебно-тренировочные игры:			12	12
Двусторонние игры (в том числе в залах нестандартных размеров)			8	7
Тренировочные игры (в том числе на открытых площадках)			4	5
Оценочно-аттестационный материал:			4	2
Промежуточный			4	2

Теоретическая подготовка.

- развитие баскетбола в России и за рубежом
- общая характеристика сторон подготовки спортсмена
- физическая подготовка баскетболиста
- техническая подготовка баскетболиста
- тактическая подготовка баскетболиста
- психологическая подготовка баскетболиста
- соревновательная деятельность баскетболиста
- организация и проведение соревнований по баскетболу
- правила судейства соревнований по баскетболу
- места занятий, оборудование и инвентарь занятий по баскетболу

Общая физическая подготовка.

- общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)
- подвижные игры
- эстафеты
- полосы препятствий
- акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития быстроты движений баскетболиста
- упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста
- упражнения для развития ловкости баскетболиста

Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.

2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).

4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому

шиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.

Техническая подготовка.

- прыжок вверх – вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу
- передвижение приставными шагами правым (левым) боком
- передвижение правым - левым боком
- передвижение в стойке баскетболиста
- передача 2 руками от груди, стоя на месте
- передача 2 руками от груди с шагом вперед
- передача 2 руками от груди в движении
- остановка прыжком после ускорения
- остановка в один шаг после ускорения
- остановка в два шага после ускорения
- повороты на месте
- повороты в движении

- имитация защитных действий против игрока нападения
- имитация действий атаки против игрока защиты
- передача 1 рукой от плеча
- передача 1 рукой с шагом вперёд
- передача 1 рукой после ведения
- передача 1 рукой с отскоком от пола
- передача 1 рукой снизу от пола
- передача 1 рукой снизу от пола в движении
- ловля мяча после полуотскока
- ловля высоколетящего мяча
- ловля катящегося мяча, стоя на месте
- ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

- на месте
- в движении шагом
- в движении бегом
- то же с изменением направления и скорости
- то же с изменением высоты отскока
- правой и левой рукой поочередно на месте
- правой и левой рукой поочередно в движении
- перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

- 1 рукой в баскетбольный щит с места
- 2 руками от груди в баскетбольный щит с места
- 2 руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки
- 2 руками от груди в баскетбольную корзину с места
- 2 руками от груди в баскетбольную корзину после ведения
- 1 рукой в баскетбольную корзину с места
- 1 рукой в баскетбольную корзину после ведения
- 1 рукой в баскетбольную корзину с двух шагов
- штрафной бросок.

Тактические действия.

- защитные действия при опеке игрока без мяча
- защитные действия при опеке игрока с мячом
- перехват мяча
- борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв

4.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1,2 год	01.09	31.05	38	216 (при нагрузке 6 часов в неделю)	3 раза в неделю по 2 академических часа (академический час равен 45 мин.)

5. Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований первого года обучения определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- тактическая подготовка
- техническая подготовка
- учебные и тренировочные игры

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании результатов промежуточной аттестации

Освоение программы завершается обязательной промежуточной аттестацией.

Ожидаемые результаты по возрастным особенностям:

1 год

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни
- улучшение физических кондиций
- развитие чувства коллективизма

2 год

- рост уровня развития физических качеств
- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол

6. Оценочные материалы промежуточной аттестации учащихся по годам обучения

№	Возраст	Оценки	Основные тесты										Дополнительные тесты					
			1-2 годов обучения										1-2 годов обучения					
			Челночный бег 3х9м. (сек.)		Бег 5 мин (м.)		Гибкость (см.)		Бег 30 м (сек.)		Прыжок в длину с места (см.)		Передача мяча в стенку 3м. за 30 сек. (кол. передач)		Бросок в движ. от ср. линии 2 шага, веден. бросок (кол. попаданий)		Штрафной бросок с 6м. (кол.)	
Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	
1	10-11 лет	5	8,4 -	8,2-	1120 -	1220-	16 -	11 -	6,2 -	6,0-	150 -	170-	20	19	6	6	5	5
		4	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1020 - 1120	1100- 1215	5,5 – 15,5	0,5-10,5	6,3 -6,7	6,1-6,5	140 -149	155-170	19	18	5	5	4	4
		3	9,0 – 9,4	8,8- 9,2	920 - 1020	940- 1100	От - 5-5	0 - -10,0	6,8 -7,2	6,6-7,0	130 -140	140-155	18	17	3	3	3	3
		2	9,5 - 9,9	9,3- 9,7	820 - 920	820- 930	От -5,5 – -15	-10,5-20	7,3 -7,7	7,1-7,5	120 -130	125-140	17	16	2	2	2	2
		1	10,0 -	9,8-	815 -	815-	От - 16 -	-21	7,8 -	7,6-	119 -	124-	16	15	1	1	1	1
2	12-13 лет	5	8,0 -	7,9-	1200 -	1280-	16 -	11-	5,9 -	5,7-	165 -	185-	21	20	7	7	6	6
		4	8,1 – 8,6	8,0- 8,4	1100 - 1200	1140- 1275	От 5,5 – -5	0,5-10,5	6,0 -6,4	5,8-6,1	155 -164	170-185	20	19	6	6	5	5
		3	8,7 – 9,2	8,5- 8,9	1000 - 1100	1000- 1140	От -5,5 –	0- -10,0	6,5 -6,9	6,2-6,7	145 -154	155-170	19	18	3	3	4	4
		2	9,3 – 9,8	9,0- 9,4	900 - 1000	900- 1000	От -5,5 – -15	-10,5 -20	7,0 -7,4	6,8-7,2	135 -145	140-155	18	17	2	2	3	3
		1	9,9 -	9,5-	890 -	890-	От- 16 -	- 21	7,5	7,3-	134 -	140-	17	16	1	1	2	2
3	14 лет	5	7,8 -	7,7	1260 -	1360-	20-	11-	5,7 -	5,3-	180 -	190-	22	20	8	8	8	7
		4	7,9 – 8,4	7,8- 8,2	1160 - 1260	1210- 1350	16 -19	0,5-10,5	5,8 -6,2	5,4-5,8	170 - 180	180-190	20	19	6	6	7	6
		3	8,5 – 8,9	8,3- 8,7	1060 - 1160	1060- 1200	От 5,5 – 15,5	0- -10,5	6,3 – 6,7	5,9-6,3	160 - 170	170-180	19	18	5	5	6	5
		2	9,1 - 9,6	8,8- 9,2	960 - 1060	960- 1060	От -5,5 - -15	-10,5-20	6,8 – 7,2	6,4-6,8	150 - 160	160-170	18	17	4	4	5	4
		1	9,7 -	9,3-	950 -	950-	От-16 -	-21	7,3 -	6,9-	149 -	159-	17	16	2	2	4	3

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и оценивается оценкой «зачтено» или «не зачтено». При ответе на 60% вопросов и более ставится оценка «зачтено» на всех годах обучения. Обучающиеся 1-2 года оцениваются по пяти основным и трем дополнительным тестам. Считать аттестованным, если обучающийся набрал 21 балл и более. Промежуточная аттестация по разделу «техничко - тактической подготовки» проводится на основании экспертной оценки педагога: выполнение обучающимися технико - тактических приёмов на аттестационных занятиях с выставлением оценки «зачтено», «не зачтено» на всех годах обучения.

7. Методическое обеспечение программы.

№	Разделы программы	Формы проведения	Приемы и методы организации	Методические и дидактические материалы	Техническая оснащенность занятия	Формы подведения итогов
Теоретические соревнования						
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Таблицы, плакаты, литература, фильмы	Видеофильмы	Занятие
2	Общая и специальная физическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Таблицы, плакаты, литература	Видеофильмы	Занятие
3	Тактическая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Таблицы, плакаты, литература	Видеофильмы	Занятие
4	Техническая подготовка	Групповые	Рассказ, показ	Таблицы, плакаты, литература	Видеофильмы	Занятие
5	Морально-волевая подготовка	Индивидуальные	Рассказ, показ	Таблицы, плакаты, литература		Занятие
6	Правила и судейство соревнований	Индивидуальные	Рассказ, показ	Таблицы, плакаты, литература	Компьютерная графика	Занятие
7	Установка и разбор соревнований	Групповые	Рассказ, показ	Таблицы, плакаты, литература	Компьютерное моделирование	Занятие
Практические занятия						
Общая физическая подготовка						
1	Упражнения для укрепления костного аппарата	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Упражнения для плечевого пояса	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Упражнения для мышц шеи	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Упражнения для мышц туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Упражнения для ног	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Упражнения для рук	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Выпады и	Групповые	Рассказ,	Музыкальное	Спортивный	Занятие

	приседания		показ	сопровождение	инвентарь	
9	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Эстафеты	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
11	<i>Упражнения для развития скорости</i>					
А)	Старты с места из различных положений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Б)	Бег с изменением направления движения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
В)	Бег с остановкой	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Г)	Челночный бег	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Д)	Бег на 30, 60, 100 м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Е)	Беговые упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Ж)	Упражнения с теннисными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
З)	Подвижные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
12	<i>Упражнения для развития ловкости</i>					
А)	Подвижные и спортивные игры	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
Б)	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
В)	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Г)	Акробатика	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
Д)	Беговые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
13	<i>Упражнения для развития гибкости</i>					
А)	Маховые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
Б)	Пружинящие упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
В)	Статические	Групповые	Рассказ,	Музыкальное	Спортивный	Взаимозачет

	упражнения с удержанием		показ	сопровождение	инвентарь	
Г)	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
Д)	Комплексы гимнастических упражнений	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
Е)	Упражнения для туловища	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
14	<i>Упражнения для развития силы</i>					
А)	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Тестирование
Б)	Упражнения в висе и упоре	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
В)	Упражнения с набивными мячами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
Г)	Упражнения с отягощением	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Взаимозачет
Д)	Бег по песку и воде	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
Е)	Метательные упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Занятие
15	<i>Упражнения для развития выносливости</i>					
А)	Бег по стадиону 2000м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
Б)	Кросс по пересеченной местности 5000м.	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение	Спортивный инвентарь	Соревнование
Специальная физическая подготовка						
1	Упражнения на равновесие	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Передвижение по гимнастической скамейке	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Выпады и приседания	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Перенос веса тела с одной ноги на другую	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Прыжковые упражнения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие

				литература		
6	Повороты в левую и правую сторону скрестными шагами	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Старт из различных положений	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
8	Кувырки	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Падения	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
10	Имитация бега	Групповые	Рассказ, показ	Видеофильмы, специальная литература	Спортивный инвентарь	Занятие
Техническая подготовка						
1	Основные стойки	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Упражнения на месте	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Упражнения в движении	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Упражнения во встречных колоннах	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
5	Бег по прямой	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
6	Бег по кругу	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
7	Бег спиной вперед	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература,	Спортивный инвентарь	Занятие

				компьютерная графика, видеофильмы		
8	Бег по пересеченной местности	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
9	Гладкий бег	Групповые	Рассказ, показ	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
Тактическая подготовка						
1	Командные действия	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
2	Страховка	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
3	Взаимодействие с партнерами	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
4	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Групповые	Рассказ, показ	Музыкальное сопровождение, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Занятие
Подготовка и разбор учебных игр						
1	Учебные	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Игра
2	Тренировочные	Групповые	Рассказ, показ, беседа	Специальная литература, компьютерная графика, видеофильмы	Спортивный инвентарь	Игра
Учебно – тренировочные игры		Групповые	Рассказ, показ, беседа	Планшет	Спортивный инвентарь	Игра
Судейская практика		Индивидуальные	Рассказ, показ,	Специальная литература,	Спортивный инвентарь	Игры, соревнование

			видеофильмы		
Оценочные материалы	Индивидуальные	Рассказ, показ,	Таблицы, специальная литература,	Спортивный инвентарь	Тестирование

8. Условия реализации программы (Материально-техническое обеспечение)

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами – 2 комплекта.
3. Секундомер – 1 штука.
4. Стойки для обводки – 6 штук.
5. Гимнастическая стенка.
6. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
7. Гимнастический трамплин – 2 штуки.
8. Гимнастические маты – 8 штук.
9. Скакалки – 12 штук.
10. Мячи набивные различной массы – 10 штук.
11. Гантели различной массы – 12 штук.
12. Мячи баскетбольные – по 1 штуке на каждого.
13. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
14. Рулетка – 1 штука

Минимальный возраст для зачисления на обучение по данной программе – 10 лет. Срок обучения по программе - 2 года.

Для реализации образовательных программ используется модель сетевого взаимодействия, для расширения социальных, педагогических возможностей, границ взаимодействия, что приводит не только к созданию единой образовательной среды, но и становится необходимостью для дальнейшего существования системы дополнительного образования в современных условиях. Сетевое взаимодействие позволяет усиливать ресурс учреждения за счет ресурсов других образовательных организаций, совместное обеспечение образовательного процесса материально-технической базы по соответствующей программе.

Наполняемость групп и режим занятий

Количество занимающихся в группе – до 15 человек.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух академических часов.

Формы занятий: - групповые, индивидуальные.

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- стабильность состава обучающихся, регулярность посещения занятий;
- гармоничное развитие обучающихся;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой доврачебной помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля.

Методическая часть

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон образовательного процесса: теоретической, физической, технической, тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: педагоги могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов, в том числе размещение методических материалов на сайте образовательных учреждений.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- учебные и тренировочные игры.
- разбор учебных, тренировочные игры и соревнований.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебные фильмы, учебно-демонстрационные плакаты, видеофильмы.

Уровень подготовки педагога дополнительного образования должен соответствовать всем требованиям, которые к нему предъявляются. Иметь: соответствующее педагогическое образования; педагогической опыт работы; знания программного материала; возможности для профессионального диалога педагогов, реализующих программы ДО, родителей и общественных организаций; взаимодействие и распространение опыта на основе Internet – технологий, проведения интернет занятий при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

9.Список литературы

Список литературы для педагогов:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,2007
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол». М. Просвещение, ФГОС 2 поколения, 2011
3. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
4. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
5. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,2003
6. Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,2002
7. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,2005
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2004.
9. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Ишухин В.Ф., Крылов В.Е. Соревновательно-игровые упражнения в обучении и совершенствовании спортивным играм, ШГПУ, 2008
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
3. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 2009