

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Баскетбол»*

* по содержанию является *физкультурно-спортивной.*
* по уровню освоения – *базовой,*
* по форме организации - *очной, групповой*,
* по степени авторства – *модифицированная*.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является модифицированной, разработана на основе программы «Баскетбол» (сост. Манжуков Р. М.).

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

***Актуальность******программы*** обусловлена тем, что она предназначена для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, а также обеспечивает физическое, психическое и нравственное здоровье школьников. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» рассматривается как одна из ступеней формирования у учащихся потребности в ведении здорового, активного образа жизни, развития спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

***Значимость программы для муниципалитета*** заключается в том, что данная образовательная программа разработана в целях охраны, укрепления и повышения уровня здоровья детей и направлена на формирование универсальных компетенций XXI века.

***Новизна и отличительные особенности*** данной программы от уже существующих программ в данной области заключаются в том, что она ориентирована на применение широкого комплекса современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (здоровьесберегающая технология, технология спортивно-ориентированного обучения, игровые технологии); методах обучения (метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий).

***Педагогическая целесообразность программы***объясняется разнообразными формами и методами проведения занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающиеся овладели определенными навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются сучетом технических и физических способностей учащихся.

***Цель программы:*** укрепление здоровья и разностороннее развитие учащихся, формирование у них потребности в здоровом, активном образе жизни средствами игры в баскетбол.

***Задачи:***

- обучить правилам игры в баскетбол, основным принципам осуществления судейства баскетбольного матча, основным приемам техники и тактики командных действий;

- способствовать приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта;

- сформировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

- развить основные двигательные качества – силу, выносливость, ловкость и быстроту, естественные двигательные действия, а также специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.

***Адресат программы***

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте от 11 до 14 лет. Зачисление осуществляется по заявлению его законного представителя при наличии сертификата дополнительного образования.

Для допуска к тестированию и занятиям необходимо наличие справки от педиатра с отметкой допуска к занятиям общей физической подготовкой.

***11-12 лет***

Достаточно высокая выносливость означает способность детей долгое время совершать различные действия слабой интенсивности и относительно быстро восстанавливаться. В этом возрасте ребенок уже способен осваивать основы тактики, анализировать причинно-следственные связи и преимущества и недостатки различных условий выполнения действий.

***13-14 лет***

К этому возрасту, в основном, завершается процесс формирования психомоторных функций. Подростки отличаются своеобразными особенностями: временные трудности в образовании условных рефлексов; повышенная возбудимость и эмоциональность; преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности. Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций. Но несмотря на это, подростки 13-14 лет уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры.

***Объем и сроки реализации*** программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством часов 648 часов

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

3 год обучения – 216 часов.

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 занятия по 3 часа (1 учебный час – 45 мин);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 занятия по 3 часа (1 учебный час – 45 мин);

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа или 2 занятия по 3 часа (1 учебный час – 45 мин).

**Особенности организации образовательного процесса**

***Уровни обучения***

**Стартовый уровень**

Содержание программы предполагает начальное освоение знаний и умений в области игры в баскетбол, изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантировано формируют умения и навыки для участия в соревновательной деятельности внутри объединения.

**Базовый уровень**

Содержание программного материала предполагает базовое изучение сведений в области игры в баскетбол, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на тактико-технических элементах, обеспечивающих возможность участия в соревновательной деятельности различного уровня.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

Предметные:

**1 год обучения**

*Учащиеся будут знать*: основы истории развития баскетбола в России, правилы игры в баскетбол, особенности развития физических способностей на занятиях.

*Учащиеся будут уметь:* выполнять ведение мяча 20 метров, броски в движении и после ведения, штрафные броски, броски с точек, ОФП.

**2 год обучения**

*Учащиеся будут знать:* правила игры в баскетбол, тактические приемы в баскетболе, названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

*Учащиеся будут уметь:* выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста, проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

**3 год обучения**

*Учащиеся будут знать:* правила игры в баскетбол, тактические приемы в баскетболе, названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

*Учащиеся будут уметь:* проводить судейство матча, соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.

Метапредметные:

* Познавательные: уметь делать выводы в результате совместной работы педагога и воспитанников, определять наиболее эффективные способы достижения результата, активно включаться в процесс по выполнению заданий.
* Регулятивные: определять и формировать цель деятельности с помощью педагога, проговаривать последовательность действий во время занятий, учиться работать по определенному алгоритму, адекватно воспринимать оценку педагога.
* Коммуникативные: умения работать в паре, группе, выполнять различные роли, участвовать в коллективном обсуждении.
* Личностные: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Колич.**  **часов всего** | **Уровни обучения** | | |
| **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** | |
| **1 год** | **2год** | **3 год** |
| 1 | Организационный раздел  (вводное , итоговое занятие) | **18** | 6 | 6 | 6 |
| 2 | Теоретическая подготовка | **9** | 3 | 3 | 3 |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | **81** | 27 | 27 | 27 |
| 4 | Специально-физическая подготовка (СФП) | **90** | 30 | 30 | 30 |
| 5 | Техническая подготовка | **135** | 45 | 45 | 45 |
| 6 | Тактическая подготовка | **135** | 45 | 45 | 45 |
| 7 | Игровая подготовка | **162** | 54 | 54 | 54 |
| 8 | Аттестация | **18** | 6 | 6 | 6 |
|  | **Итого часов:** | **648** | **216** | **216** | **216** |

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Организационный раздел | 6 | 3 | 3 | Беседа |
| 2 | Теоретическая  подготовка | 3 | 3 | - | Опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 27 | 6 | 21 | Тестирование, контрольные упражнения ОФП |
| 4 | Специально- физическая  подготовка  (СФП) | 30 | 3 | 27 | Тестирование, контрольные упражнения СФП |
| 5 | Техническая  подготовка | 45 | 5 | 40 | Сдача нормативов |
| 6 | Тактическая подготовка | 45 | 5 | 40 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 7 | Игровая подготовка | 54 | - | 54 | Товарищеские встречи,  соревнования, учебные игры |
| 8 | Аттестация (промежуточная) | 6 | - | 6 | Нормативы  Соревнования |
| **Итого** | | **216** | **25** | **191** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1. Организационный раздел.**

**1.1. Вводное занятие**

***Теория***. Введение в образовательную программу. Знакомство с учащимися.

Правила техники безопасности на занятиях.  
 ***Контроль****.* Знание правил техники безопасности.

**1.2. Итоговое занятие.**

***Теория*.** Подведение итогов за год.

***Практика*.** Анализ всех выступлений на соревнованиях.

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения ТТП первого года обучения.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

***Теория.*** Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры.

***Контроль.*** Знание истории развития баскетбола в России и за рубежом. Знание техники безопасности на занятиях по баскетболу.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

***Теория.*** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Важность утренней зарядки.

***Практика.*** Строевые упражнения. Упражнения для рук, плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящему», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения ОФП (строевые, для рук, плечевого пояса, для ног, шеи и туловища, всех групп мышц). Умение выполнять упражнения, направленные на развитие двигательных качеств.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

***Теория.*** Значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

***Практика.*** Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель.

***Контроль.*** Знание видов упражнений СФП. Умение выполнять упражнения СФП.

**Раздел 5. Техническая подготовка.**

***Теория.*** Мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии. Части, фазы и элементы техники двигательного действия. Общий ритм двигательного действия.

***Практика.***  Передвижение в стойке баскетболиста. Техника остановок прыжком и двумя шагами. Прыжки толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***Контроль.*** Умение владеть техникой игры в баскетбол.

**Раздел 6. Тактическая подготовка.**

***Теория.*** Общие сведения об основных тактических приёмах игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные).

***Практика.*** Нападение: выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Защита: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

***Контроль.*** Знание тактических приёмов игры в баскетбол. Умение владеть тактическими приёмами игры в баскетбол.

**Раздел 7. Игровая подготовка.**

***Практика.*** Игра 2х2. Игра 3х3. Игра 4х4. Игра 5х5. Соревнования (внутри объединения). Товарищеские встречи.

***Контроль.*** Умение работать в команде в игре.

**Раздел 8. Аттестация (промежуточная).**

***Практика.*** Контрольные нормативы за первый год обучения. Контрольные игры.

***Контроль.*** Умение выполнять контрольные нормативы первого года обучения.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы, раздела** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Организационный раздел (вводное, итоговое занятие) | 6 | 3 | 3 | Беседа, опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | - | Тестирование |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 27 | - | 27 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 4 | Специально-физическая подготовка (СФП) | 30 | - | 30 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 5 | Техническая подготовка | 45 | 6 | 39 | Сдача нормативов |
| 6 | Тактическая подготовка | 45 | 6 | 39 | Тестирование, контрольные упражнения |
| 7 | Игровая подготовка | 54 | 3 | 51 | Товарищеские встречи, соревнования |
| 8 | Аттестация (промежуточная) | 6 | - | 6 | Нормативы  Соревнования |
| Итого: | | 216 | 21 | 195 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1. Организационный раздел.**

**1.1. Вводное занятие**

***Теория***. Знакомство с планом работы на год.

Правила техники безопасности на занятиях.

***Контроль****.* Знание правил техники безопасности.

**1.2. Итоговое занятие.**

***Теория*.** Подведение итогов за год.

***Практика*.** Анализ всех выступлений на соревнованиях.

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения ТТП второго года обучения.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка**

***Теория.*** Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по баскетболу. Российский баскетбольный союз. Права и обязанности спортсмена.

***Контроль.*** Знание прав и обязанностей спортсмена.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка.**

***Практика.*** Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Управления для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения ОФП без предметов.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

***Практика.*** Бег на пять, 10, 15 метров из различных игровых постановок (лицом, боком, сидя, спиной к стартовой линии, лежа на животе и спине). Бег с остановками, ускорениями, изменением направления. Запрыгивание на предметы различной высоты. Спрыгивание с гимнастической скамейки с последующим запрыгиванием на предметы высотой 50−75 см. Упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях).

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения СФП (в т.ч. упражнения для выполнения бросков).

**Раздел 5. Техническая подготовка.**

***Теория.***  Двигательное действия. Части, фазы и элементы техники двигательного действия. Ритм двигательного действия.

***Практика.***  Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля, на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом, обучение обводки соперника с изменением скорости, с переводом под ногой, обучения броска в корзину двумя руками с отскоком от щита и без. Броски в корзину с места и после движения.

***Контроль.*** Умение ведения мяча.

# Раздел 6. Тактическая подготовка.

***Теория.***  Техника движений и действий, служащих средством ведения борьбы, направленный на их совершенствование.

***Практика.***  Выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, розыгрыш мяча, атака корзина, разбор системы личного прессинга, зонного прессинга.

***Контроль:***  Умения атаки на корзину.

# Тема 7. Игровая подготовка.

***Практика.*** Игра 1х1, 3х3, 5х5. Соревнования.

***Контроль.*** Действия учащихся в игре.

# Тема 8. Аттестация.

***Практика.*** Контрольные нормативы за второй год обучения.

***Контроль.*** Проверка знаний и умений .

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы, раздела | Количество часов | | | Формы  аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Организационный раздел (вводное, итоговое занятие) | 6 | 3 | 3 | Беседа, опрос |
|  | Теоретическая  подготовка | 3 | 3 | - | Опрос |
| 2 | Общая  физическая подготовка (ОФП) | 27 | - | 27 | Тесты, контрольные упражнения |
| 3 | Специально физическая  подготовка (СПФ) | 30 | - | 30 | Тесты, контрольные упражнения |
| 4 | Техническая  подготовка | 45 | 6 | 39 | Сдача нормативов |
| 5 | Тактическая  подготовка | 45 | 6 | 39 | Тесты, контрольные  упражнения |
| 6 | Игровая подготовка | 54 | - | 54 | Товарищеские встречи,  соревнования, учебные игры |
| 7 | Аттестация (промежуточная, по окончанию программы) | 6 | - | 6 |  |
| Итого: | | 216 | 18 | 198 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1. Организационный раздел.**

* 1. **Вводное занятие.**

***Теория*.** Первичный инструктаж по ТБ. Состав команды. Правила игры в баскетбол.

***Контроль*.** Знание правил баскетбола.

**1.2 . Итоговое занятие.**

***Теория***. Подведение итогов за год.

***Практика*.** Анализ всех выступлений на соревнованиях.

***Контроль*.** Знание теоретических основ и умений пройденного курса.

**Раздел 2. Теоретическая подготовка.**

***Теория:*** История развития баскетбола в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по баскетболу.

***Контроль.*** Знание истории баскетбола в мире и России.

**Раздел 3.** Общая физическая подготовка

***Практика.*** Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

***Контроль.*** Умение выполнятьупражнения ОФП с предметами.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

***Практика.*** Упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом). 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, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения СФП.

# Раздел 5. Техническая подготовка.

***Теория.*** Элементы и ритм техники двигательного действия.

***Практика.***  Обводки соперника с использованием нескольких приемов (высокий, низкий дриблинг, переводы мяча под ногой, за спиной, изменение скорости и направления игрока), броски мяча в корзину одной рукой снизу, от плеча, с отскоком от кольца и без.

***Контроль.*** Умения обводки мяча, бросков в корзину.

# Раздел 6. Тактическая подготовка.

***Теория.***  Технические приемы на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

***Практика***. Заслон, групповой отбор мяча, противодействии в атаке корзины, противодействие выходу на свободное место, игра в большинстве, игра в меньшенстве.

***Контроль.***Умения противодействий в атаке, заслона.

# Раздел 7. Игровая подготовка.

***Практика.*** Товарищеские игры с командами других объединений и организаций.

***Контроль.***  Умения действия учащихся в игре.

# Тема 8. Аттестация.

***Практика.*** Контрольные нормативы за третий год обучения.

***Контроль.*** Проверка знаний и умений.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 72/108 | 2 занятия по 3 часа или  3 занятия по 2 часа |
| 2 | 216 | 36 | 72/108 | 2 занятия по 3 часа или  3 занятия по 2 часа |
| 3 | 216 | 36 | 72/108 | 2 занятия по 3 часа или  3 занятия по 2 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

Формы аттестации: наблюдение, сдача нормативов, контрольное задание, итоговое занятие.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, тактико-техническая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 3- бальная шкала (низкий уровень: 1 балл, средний уровень: 2 балла, высокий уровень: 3 балла).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Формы контроля |
| Входящая аттестация в начале учебного года | Определение уровня развития детей, их способностей | Беседа, опрос, тестирование, анкетирование |
| Текущая аттестация в течение всего учебного года | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа |
| Промежуточная аттестация. По окончании изучения темы или раздела, в конце полугодия, месяца и т.п. | Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения | Соревнование |
| Аттестация по окончанию программы | Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Соревнование, итоговое занятие |

**Контрольно- измерительные материалы**

1. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

Оценивание метапредметных и личностных результатов обучения по программе:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели**  **(оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1 балл)** | **Средний уровень**  **(2 балла)** | **Высокий уровень**  **(3 балла)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,  но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

1. Критерии оценки для входящей (предварительной) аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения:** | | **Наименование критерия для входящей (предварительной) аттестации** |
| **2 год** | |  |
| Предметные | Теория | Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. |
| Практика | Ведение мяча 20 метров  Броски в движении после ведения (из 5 раз)  Штрафные броски (из 10 раз)  Броски с точек (из 20 раз) |
| **3 год** | |  |
| Предметные | Теория | Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры. |
| Практика | Ведение мяча 20 метров  Броски в движении после ведения (из 5 раз)  Штрафные броски (из 10 раз)  Броски с точек (из 20 раз) |

**Условия реализации программы**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
|  | Спортивный зал | 1 |
|  | Колонки (звуковые) | 1 комплект |
|  | Стенка гимнастическая | 1 |
|  | Аптечка | 1 |
|  | Стойки волейбольные универсальные | 2 |
|  | Перекладины | 4 |
|  | Баскетбольные щиты с корзинами | 4 |
|  | Мячи для баскетбола | 15 |
|  | Скакалки | 15 |
|  | Набивные мячи | 7 |
|  | Гимнастические палки | 15 |
|  | Гимнастические скамейки | 4 |
|  | Теннисные мячи | 15 |
|  | Конусы | 10 |
|  | Корзина для мячей | 1 |
|  | Секундомер | 2 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |
| 4 | Проектор | 1 шт. |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Защитная экипировка | 1 комплект |
| 2 | Спортивная форма | 1 комплект |
| 3 | Спортивная обувь | 2 пары |

**Методические ресурсы**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |  |
| 1 | **Учебные пособия** | Ю. М. Портнов и др. Программа баск5етбол. М. Советский спорт, 2007 г. 97 с. |
| 2 | **Художественная литература** | «Щедрость игрока» Мондзолевский Г. Г.  «Так побеждать!» Эйнгорн А., Мацудайра Я. |
| 3 | **Энциклопедии и справочники** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению |
| 4 | **Электронные образовательные ресурсы** | 1.https://www.centrmag.ru/catalog/product/basketbol\_primernaya\_programma\_sportivnoy\_podgotovki\_dlya\_detsko\_yunosheskikh\_sportivnykh\_shkol\_spets/?ysclid=lxlvfjuku4206400397  2. <https://ddtsiva.ucoz.ru/programmy/2022-2023/basketbol_nemtinov_v.v..pdf>  3. [Баскетбол-Багров.pdf (school14spb.ru)](https://school14spb.ru/wp-content/uploads/2020/11/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB-%D0%91%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf?ysclid=lxlvi81m4z644757020)  4. https://bugr.vsevobr.ru/f/basketbol.pdf |
| 5 | **Методические материалы** | Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, B.C. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) |
| 6 | **Дидактические материалы** | Дидактические материалы по основным разделам  - Правила игры в баскетбол.  - Правила судейства в баскетбола.  - Положение о соревнованиях по баскетболу. |

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий:**

Возможна реализации программы в дистанционном формате, где реализуются разделы и темы программы, не требующие обучения практическим умениям и навыкам. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Методическое обеспечение.**

Программа «Баскетбол» ориентирована на применение широкого комплекса современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (технология личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, технология спортивно-ориентированного обучения, информационно-коммуникационная технология, технология дифференцированного обучения); формах и методах обучения (учебно-тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях, самостоятельные тренировочные занятия, метод проблемного обучения, метод коррекции поведения в различных ситуациях, метод диагностики результатов); методах контроля и управления образовательным процессом (контроль за эффективностью учебно-тренировочных занятий).

Методы обучения подразделяются на три группы:

1) направленные на овладение знаниями в области физической культуры (предусматривающие устную передачу информации/словесные): рассказ, беседа, описание;

2) способствующие овладению техникой двигательных действий (методы наглядного восприятия/наглядные): показ двигательного действия, звуковая сигнализация, иллюстрация;

3) развивающие физические (двигательные) качества (практические): упражнения по ОФП, СФП, ТТП, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод (тренировка).

Краткое описание структуры тренировочного занятия и его этапов

I. Организационный этап (построение группы, приветствие, создание рабочего настроения, постановка цели и учебных задач занятия).

II. Подготовительный этап (разминка) – обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, а также психическую настройку (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточения на цели тренировки).

III. Основной этап (изучение нового материала, отработка учебных действий).

IV. Заключительный этап (постепенное снижение нагрузки, раскрепощение мышц, подведение итогов занятия, рефлексия)

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образовани **.**

**Воспитывающая деятельность**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Баскетбол» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

* духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
* физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
* популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы спортивной направленности « Баскетбол».

**Рабочая программа воспитания по образовательной программе «Баскетбол»**

**Подпрограмма формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.**

**Цель** – создание условий в учреждении дополнительного образования, способствующих укреплению физического, нравственно-психического здоровья обучающихся (воспитанников), формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:**

1.Совершенствование и реализация системы мер, формирующих у детей и молодежи мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни, устойчивый психологический иммунитет к употреблению различных видов наркотических средств и психотропных веществ и другим проявлениям асоциального поведения.

2. Повышение уровня информированности детей, молодёжи и родителей по проблемам, связанным с различными асоциальными явлениями в обществе.

3. Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни, ответственного, бережного отношения к своему здоровью.

4.Развитие у учащихся лидерских качеств и умений самостоятельно работать со сверстниками по продвижению ЗОЖ.

**Формы воспитательной работы** – *беседы, встречи, диспуты, экскурсии, праздники, турниры, соревнования, мастер-классы.*

**Планируемые результаты:**

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;

- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;

- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;

- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению

безопасности;

- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «баскетбол»

представлен в Приложении № 3

**Список литературы:**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол. М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Портнова Ю.М. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры. М., 1997. 450 с.
3. Железняк Ю.Д.. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2004. 100 с.
4. Баула Н.П., Кучеренко В.И. Баскетбол. Тактика игры 5-6 классы. М.:Чистые пруды, 2005. 32 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежомМ.: ВНИИФК, 1994. 40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор(медико-биологически очерк. Смоленск, 1979. 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол . М.: Физкультура и спорт,1987. 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста. М.: АСТ: Астрель, 2007. 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений. М.: Гранд, 1997. 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М.: Гранд, 2002. 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М.: Физкультура и спорт, 1967. 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе. Малаховка, 2005. с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе. М.: Физкультура и спорт, 2006. 144.

# Список литературы для учащихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ., 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся. Киев, Радянська школа, 1989.

**Приложение 1**

**Переводные тесты по ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение  (теcт) | Возраст  лет | Уровень |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 11  12  13  14 | 6,3  6,0  5,9  5,8 | 6,1—5,5  5,8—5,4  5,6—5,2  5,5—5,1 | 5,0  4,9  4,8  4,7 | 6,4  6,3  6,2  6,1 | 6,3—5,7  6,2—5,5  6,0—5,4  5,9—5,4  5,8—5,3 | 5,1  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3x10 м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3—8,8  9,0—8,6  9,0—8,6  8,7—8,3  8,4—8,0 | 8,5  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7—9,3  9,6—9,1  9,5—9,0  9,4—9,0  9,3—8,8 | 8,9  8,8  8,7  8,6  8,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140  145  150  160  175 | 160—180  165—180  170—190  180—195  190—205 | 195  200  205  210  220 | 130  135  140  145  155 | 150—175  155—175  160—180  160—180  165—185 | 185  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900  950  1000  1050  1100 | 1000—1100  1100—1200  1150—1250  1200—1300  1250—1350 | 1300  1350  1400  1450  1500 | 700  750  800  850  900 | 850—1000  900—1050  950—1100  1000—1150  1050—1200 | 1100  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения  сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2  2  2  3  4 | 6—8  6—8  5—7  7—9  8—10 | 10  10  9  11  12 | 4  5  6  7  7 | 8—10  9—11  10—12  12—14  12—14 | 15  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4—5  4—6  5—6  6—7  7—8 | 6  7  8  9  10 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 |  |  |  | 4  4  5  5  5 | 10—14  11—15  12—15  13—15  12—13 | 19  20  19  17  16 |

**Приложение 2**

**Нормативные требования по технической подготовке**

**Ведение мяча 20 метров**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** |  | **Мальчики (сек.)** |  |  | **Девочки (сек)** |  |
| **уровень** | **низкий** | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 11 | 10.2-10.6 | 9.6-10.1 | 9.5 | 11.1-11.5 | 10.5-11.0 | 10.4 |
| 12 | 9.7-9.9 | 9.2-9.6 | 9.1 | 10.3-10.9 | 9.7-10.2 | 9.6 |
| 13-14 | 9.4-9.6 | 8.8-9.3 | 8.7 | 10.1-10.7 | 9.5-10.0 | 9.4 |

**Броски в движении после ведения (из 5 раз)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |
| **уровень** | **низкий** | средний | высокий | **низкий** | средний | высокий |
| 11 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 13-14 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2-3 | 4 |

**Штрафные броски (из 10 раз)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст |  | **Мальчики** |  |  | Девочки |  |
| **уровень** | **низкий** | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 11 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 |
| 13-14 | 3 | 4-5 | 6 | 3 | 4 | 5 |

**Броски с точек (из 20 раз)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст |  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |
| Уровень | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 11 | - | - | - | - | - | - |
| 12 | - | - | - | - | - | - |
| 13-14 | 7-8 | 9-11 | 12 | 6 | 7-9 | 10 |

***Приложение 3***

*Календарный план воспитательной работы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | «Весёлые старты» | сентябрь |  |
| 2 | Соревнование по баскетболу | Октябрь, март, май |  |
| 3 | Открытое занятие по теме «Ловкими стали» (для родителей). | декабрь |  |
| 4 | Соревнования: «Папа, мама, я - спортивная семья !» | январь |  |
| 5 | Фестиваль «Спорт-тайм» | апрель |  |
| 6 | Игры, забавы, конкурсы на свежем воздухе | май |  |