

Администрация Шатковского муниципального округа

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Красноборская средняя школа»**

УТВЕРЖДЕНА приказом

МОУ «Красноборская СШ»

от 26.08.2024г. № 286

ПРИНЯТА на заседании

педагогического совета

протокол от 26.08.2024 № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Баскет»

(базовый уровень)

Срок реализации программы: 1 год, 34 часа

Возраст детей: 11-14 лет

Составитель:

Новиков Дмитрий Николаевич

Красный Бор, 2024 год.

**Пояснительная записка**

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения данной программы: **базовый.**

Программа разработана в соответствии c основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

* Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». (Приказ от 9 ноября 2018 года N 196 утратил силу с 1 марта 2023)
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
* Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
* Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
* Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
* СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
* Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
* Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.

**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.

**Своевременность** программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 10-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**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, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

**Данная программа соответствует потребностям времени,** так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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;

**Отличительные особенности программы**

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

**Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 17 человек. Продолжительность занятий, обучающихся 11 - 14 лет - 1 академический час.

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

**Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в год – 34ч.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие 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 физкультурно-спортивной направленности базового уровня.

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

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

Программа позволяет последовательно решать **задачи** физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **задачи:**

**Воспитательные:**

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

**Развивающие:**

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

умение вести познавательную деятельность в группе.

**Образовательные:**

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

**Учебный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Количество**  **часов** |
| 1. | Техника безопасности | 2 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 2 |
| 3. | Общая физическая подготовка  (ОФП) | 14 |
| 4. | Тактико-техническая  подготовка | 12 |
| 5. | Соревновательная практика | 2 |
| 6. | В т.ч. промежуточная аттестация  (сдача нормативов) | 2 |
| **Всего:** | | **34** |

В случае наступления обстоятельств непреодолимой силы (пожара, наводнения, террористической угрозы, пандемии и т.д.) данная программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий, при наличии необходимой техники у обучающихся.

# Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название темы** | **Количество**  **часов** | | |
| теория | практика | Итого |
| 1 | История появления баскетбола как игры. История развития баскетбола. Развитие школьного баскетбола. | 1 |  | 1 |
| 2 | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Инструктаж по технике безопасности. | 1 |  | 1 |
| 3 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | 1 |  | 1 |
| 4 | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП |  | 1 | 1 |
| 5 | Передача мяча двумя руками от груди. |  | 1 | 1 |
| 6 | Техника передвижения при нападении. |  | 1 |  |
| 7 | Способы ловли мяча. |  | 1 |  |
| 8 | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. |  | 1 |  |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. |  | 1 |  |
| 10 | Прыжки с толчком с двух ног. |  | 1 |  |
| 11 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». |  | 1 |  |
| 12 | Техника ведения мяча. |  | 1 |  |
| 13 | Ведение мяча с переводом на другую руку. |  | 1 |  |
| 14 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». |  | 1 |  |
| 15 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |  | 1 |  |
| 16 | Закаливание организма спортсмена. Учебная игра. |  | 1 |  |
| 17 | Командные действия. Организация командных действий. |  | 1 |  |
| 18 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. |  | 1 |  |
| 19 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |  | 1 |  |
| 20 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |  | 1 |  |
| 21 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. |  | 1 |  |
| 22 | Бросок мяча одной рукой от плеча. |  | 1 |  |
| 23 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. |  | 1 |  |
| 24 | Общая характеристика спортивной тренировки. |  | 1 |  |
| 25 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». |  | 1 |  |
| 26 | Совершенствование техники передачи мяча. |  | 1 |  |
| 27 | Тактика защиты. |  | 1 |  |
| 28 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. |  | 1 |  |
| 29 | Действия одного защитника против двух нападающих. |  | 1 |  |
| 30 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. |  | 1 |  |
| 31 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. |  | 1 |  |
| 32 | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. |  | 1 |  |
| 33 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. |  | 1 |  |
| 34 | Контрольные испытания. СФП. Учебная игра. |  | 1 |  |
|  | Итого | 2 | 32 | 34 |

**Содержание учебного плана**

**Техника безопасности**

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях;

правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях;

правила поведения занимающихся в спортивном зале;

правила обращения со спортивным инвентарем.

**Теоретическая подготовка**

реакция организма на различные физические нагрузки;

самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности;

двигательные качества человека и их развитие;

постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания;

отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения;

что такое дисциплина;

что такое физкультурно-спортивная этика?

**Общая физическая подготовка**

бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;

прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивание на высоту 80-90-100 см;

метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча;

подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

**Специальная физическая подготовка**

ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;

бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;

быстрое нападение; индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину)

**Техническая подготовка**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

**Тактическая подготовка**

Тактика нападения:

индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты:

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

**Планируемые результаты**

уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

развитие коммуникативных качеств; формирование морально-волевых качеств;

потребность в здоровом и активном образе жизни;

стремление к физическому совершенствованию;

стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:**

состояние и развитие баскетбола в России;

правила техники безопасности;

правила игры;

терминологию баскетбола.

**Должны уметь:**

выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;

анализировать и оценивать игровую ситуацию;

обладать тактикой нападения и защиты;

судить соревнования по баскетболу.

**Должны иметь навыки:**

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сентябрь | | | | Октябрь | | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | | Февраль | | | | Март | | | | | Апрель | | | | Май | | | | Всего учебных часов/ недель |
| 02.09 – 08.09 | 09.09 – 15.09. | 16.09 – 22.09 | 23.09 – 29.09 | 30.09 – 06.10. | 07.10. – 13.10. | 14.10. – 20.10 | 21.10. – 27.10 | 28.10 – 03.11. | 04.11 – 10.11. | 11.11. – 17.11. | 18.11. – 24.11. | 25.11. – 01.12. | 02.12. – 08.12. | 09.12. – 15.12. | 16.12. – 22.12. | 23.12. – 29.12. | 30.12.. – 05.01. | 06.01. – 12.01. | 13.01. – 19.01. | 20.01. – 26.01. | 27.01. – 02.02. | 29.01. - 04.02. | 03.02. – 09.02. | 10.02. – 16.02. | 17.02. – 23.02. | 24.02. – 02.03. | 03.03. – 09.03. | 10.03. – 16.03. | 17.03 – 23.03. | 24.03. – 30.03. | 31.03. \* 06.04. | 07.04. – 13.04. | 14.04. – 20.04. | 21.04. – 27.04. | 28.04. – 04.05. | 05.05. -.11.05 | 12.05. – 18.05. | 19.05. – 25.05 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |  | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |  |  | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** |  | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** |  |  |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **34/34** |

Ведение занятий по расписанию

Промежуточная аттестация



Каникулярный период



# Формы аттестации

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся, количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Текущий контроль проводится в форме педагогического наблюдения. Промежуточная аттестация представлена комплексом контрольных нормативов для каждого возраста, определяется содержанием технической подготовки.

**Оценочные материалы**

**Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)**

Содержание контрольных тестов для обучающихся 11 летнего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Контрольные**  **упражнения** | **показатели** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| высоки | средний | низкий | высоки | средний | низкий |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта | 3,6 | 3,9 | 4,2 | 3,9 | 4,1 | 4,4 |
| 2 | Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Челночный бег 4X10 м | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 4 | Бег 1500 (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту | 175 | 165 | 155 | 166 | 158 | 150 |
| 6 | Метание теннисного мяча (м) | 35 | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 7 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 2 |  |  |  |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12 летнего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Контрольные**  **упражнения** | **показатели** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| высоки | средний | низкий | высоки | средний | низкий |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта | 3,6 | 3,9 | 4,2 | 3,9 | 4,1 | 4,4 |
| 2 | Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Челночный бег 4X10 м | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 4 | Бег 1500 (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту | 175 | 165 | 155 | 166 | 158 | 150 |
| 6 | Метание теннисного мяча (м) | 35 | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 7 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 2 |  |  |  |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 13 летнего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п.п.** | **Контрольные**  **упражнения** | **показатели** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта | 3,7 | 3,9 | 4,1 | 3,9 | 4,1 | 4,3 |
| 2 | Бег 60 м (с) | 8,6 | 9,3 | 10,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| 3 | Челночный бег 6X10 м (с) | 16,2 | 17,2 | 18,2 | 17,7 | 18,9 | 20,1 |
| 4 | Бег 1500 (мин, с) | 8,10 | 9,10 | 10,10 | 10,15 | 11,00 | 11,55 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту | 205 | 190 | 175 | 175 | 165 | 155 |
| 6 | Метание гранаты 300/500 г (м) | 31 | 27 | 24 | 19 | 17 | 15 |
| 7 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 11 | 8 | 5 |  |  |  |

Содержание контрольных тестов для обучающихся 14 летнего возраста

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п.** | **Контрольные**  **упражнения** | **показатели** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 20 м с высокого старта | 3,6 | 3,9 | 4,2 | 3,9 | 4,1 | 4,4 |
| 2 | Бег 60 м (с) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,0 | 10,5 | 11,0 |
| 3 | Челночный бег 4X10 м | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 11,2 | 11,7 | 12,2 |
| 4 | Бег 1500 (мин, с) | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |
| 5 | Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту | 175 | 165 | 155 | 166 | 158 | 150 |
| 6 | Метание теннисного мяча (м) | 35 | 30 | 27 | 24 | 21 | 19 |
| 7 | Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 2 |  |  |  |

**Условия реализации программы**

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

**Материально-технического обеспечение:**

спортивный зал для занятий баскетболом;

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

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

**Информационное обеспечение:**

использование интернет ресурса;

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

**Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе баскетбола обязан знать:

приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;

законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;

специфику развития интересов и потребностей, обучающихся;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

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

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;

правила по охране труда и пожарной безопасности.

**Методические материалы**

**Методическое обеспечение** программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

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

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

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

**Список литературы**

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
2. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
3. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий; М.: Просвещение, 2013 г.
4. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
5. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257- ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
7. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
8. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПБ, 2007 г.;