

Комитет образования г. Курска
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В.Овсянникова»

Принята на заседании
педагогического совета
от 14.06.2024
протокол № 14

Утверждаю
Директор СОШ №58
им. М.В.Овсянникова
Е.В.Харламов
Приказ от 27.06.2024
№ 460
М.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 - 18 лет
Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Гаврилюк Алексей Владимирович

Курск, 2024 г.

Оглавление

1. Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	7
1.3. Задачи программы	7
1.4. Планируемые результаты программы	8
1.5. Содержание программы	9
2. Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	14
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Оценочные материалы	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4. Методическое обеспечение программы	17
2.5. Условия реализации программы	18
3. Раздел 3. «Рабочая программа воспитания»	18
4. Литература	23
Приложение	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 192 от 23.07.2020г.

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова (утверждено приказом СОШ №58

им. М.В.Овсянникова №256/1 от 30.03.2023).

Направленность программы. Программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение учащимися 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.

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 обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в школе рассматриваются 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 – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Условия зачисления.

На первый год обучения принимаются все желающие без ограничений.

Наполняемость учебных групп: первый год - до 25 обучающихся.

Объём и срок освоения программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на один год обучения. Количество часов обучения - 108 часов.

Краткая характеристика возрастных особенностей учащихся.

Младшие подростки 11 - 14 лет. В школьном возрасте наиболее успешно развиваются компоненты физического потенциала, обеспечивающие 4 повышение уровня его скоростных и скоростно-силовых способностей. Младший школьный возраст является наиболее активным периодом формирования двигательной координации ребёнка. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В младшем подростковом возрасте формируются основы физической культуры школьника, окончательно формируются «взрослые» мышечные координации, складывается индивидуальный биомеханический «почерк» движений, выявляется круг двигательных предпочтений.

Подростки с 14 до 18 лет. Проявляется четкая потребность к самопознанию, формируется самосознание, ставятся задачи саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации. Осуществляется профессиональное и личностное самоопределение. Ведущая деятельность – учебно-профессиональная, в процессе которой формируются мировоззрение, профессиональные интересы и идеалы. Этот период отличается желанием демонстрировать свои способности. Появляется потребность в значимом взрослом. Это время очень противоречиво. С одной стороны хочется быть особенным, с другой – безопаснее быть как все. Подростки мечтают о самостоятельности. Правильные навыки, заложенные в этот период взросления, способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние учащихся.

Режим занятий. Занятия первого года обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, в разновозрастных учебных группах с постоянным составом учащихся (группы формируются по возрастному принципу: 11-14 и 14-18 лет).

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Особенности организации образовательного процесса - традиционная в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу в социальной сети ВКонтакте; на кроссплатформенной системе с функциями VoIP, позволяющей обмениваться текстовыми, голосовыми и видеосообщениями, стикерами и фотографиями, файлами разных форматов Телеграм; мессенджере Mail.Ru Агент с поддержкой IP-телефонии, видеозвонков, отправкой SMS; оффлайн-консультации в режиме электронной переписки; транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

1.2. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование разносторонне-физически развитой личности, способной активно использовать ценности спортивной деятельности через комплексное освоение игры в баскетбол.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.2.3. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	6	-	Игра «Сто к одному»
III.	Общефизическая подготовка.	20	4	16	Спортивный праздник «Олимпиада»
IV.	Технические действия:	19	5	14	Игровые задания
1.	Передачи мяча.	6	2	4	
3.	Ведение мяча.	5	1	4	
4.	Броски в кольцо.	5	1	4	
5.	Подвижные игры.	3	1	2	
V.	Тактические действия:	15	4	11	Решение комбинаций
1.	Игра в защите.	7	2	5	
2.	Игра в нападении.	8	2	6	
VI.	Специальная физическая подготовка.	15	3	10	Спортивная эстафета
VII.	Товарищеские встречи.	14	2	10	Товарищеская игра
VIII.	Воспитательные мероприятия.	5	1	3	Конкурсно-познавательная игра
IX.	Повторение.	10	-	10	Творческое задание
X.	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачет
	ИТОГО:	108	26	82	

1.2.4. Содержание учебного плана

I. Вводное занятие**Теория:**

Правила техники безопасности во время занятий. Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.**Теория:**

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

III. Общефизическая подготовка.

Теория:

Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания. Правила самоконтроля.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

IV. Технические действия**Теория:**

Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

Передачи мяча: передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди; выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении; логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач.

Ведение мяча: стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; вышагивание, скрестный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами.

Броски в кольцо: основные характеристики бросков; бросок двумя руками от груди; техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; броски одной рукой в движении сверху и снизу; корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча.

Подвижные игры:

«Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему».

V. Тактические действия.

Теория:

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

Практика:

Игра в защите: Индивидуальные действия: совершенствование индивидуальной защиты с учетом преимущественных функций игрока в различных вариантах командной атаки.

Групповые действия: групповой отбор мяча; групповые действия при борьбе за отскочивший мяч от щита или корзины; подстраховка и переключение при противодействии заслона сопровождением, сдвоенным заслонам и наведение на 2-х игроков.

Командные действия: система зонной защиты и ее основные варианты (2:3,1:3:1,3:2,2:1:2); изменение систем защиты, их способов и вариантов по ходу игры. Смешанная защита.

Игра в нападении: Индивидуальные действия: применение игровых действий, состоящих из комплекса индивидуальных приемов, соответствующих преимущественным функциям игрока в команде.

Групповые действия: наведение на 2-х игроков, заслон с сопровождением, сдвоенный заслон; разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций.

Командные действия: способы нападения безцентровой восьмеркой и серией заслонов; нападение против зонной системы защиты; разучивание комбинаций, проводимых в определенные моменты игры (при начальном, спорном бросках и штрафном броске, при вбрасывании мяча из-за боковых линий); разучивание командных действий в системе стремительного и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и против конкретного противника.

VI. Специальная физическая подготовка.**Теория:**

Специальная физическая подготовка ставит цель развить физические качества, специфичные для игры в баскетбол. Процесс этой подготовки направлен на конкретное проявление одного из основных физических качеств или же их комплекса в двигательной деятельности игроков на площадке.

Практика:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

(одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

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

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

VII. Товарищеские встречи

Теория:

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Разбор проведенных игр.

Практика:

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.

VIII. Воспитательные мероприятия.

Теория:

Правил поведения, этики и морали, тактике.

Практика:

Встречи с выдающимися людьми города. Посещение учреждений культуры. Конкурсно-развлекательная игра.

IX. Повторение.

Практика:

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

Х. Итоговое занятие

Практика:

Выполнение контрольных упражнений: бег 30м., высота подскока (см.), ведение мяча 30м. (сек.), штрафные броски из 15 раз, броски в движении после ведения из 10 раз, броски с точек из 25 раз.

1.2.5. Планируемые результаты обучения на стартовом уровне

Образовательно-предметные результаты

В результате освоения содержания программы учащиеся должны **знать**:

- слагаемые здорового образа жизни (ЗОЖ);
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- основные приемы самоконтроля;
- правила соревнований по баскетболу, особенности судейства.

Уметь:

- составить план разминки и ее проведение с группой товарищей;
- определить и исправить собственные ошибки и ошибки у товарищей по команде.

Владеть:

- индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- основами тактики командных действий.

Личностные результаты - воспитание российской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, уважения государственных символов; формирование гражданской позиции; готовность к служению Отечеству. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

Метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач; владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и уникальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

Предметные результаты: умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья; овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать: индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; особенность организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила: личной гигиены и закаливания организма; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями.

Определять: уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

1.2.6. Оценка результатов обучения

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение 1), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 2):

- минимальный уровень - ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- базовый уровень - ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- повышенный уровень - ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- творческий уровень - ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

№ п/п	Группа, номер группы	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	1	01.09.24	31.05.25	36	108	108	2 раза в неделю по 1,5 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь май
2	2	1	01.09.24	31.05.25	36	108	108	2 раза в неделю по 1,5 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Сентябрь декабрь май

3	3	1	01.09.24	31.05.25	36	108	108	2 раза в неделю по 1,5 часу	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Сентябрь декабрь май
---	---	---	----------	----------	----	-----	-----	-----------------------------	---	----------------------

2.2. Оценочные материалы

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение 1), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 2):

- минимальный уровень - ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;

- базовый уровень - ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;

- повышенный уровень - ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

- творческий уровень - ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Таблица 2. Критерии освоения технических и тактических действий

Критерии освоения технических и тактических действий

Таблица 3

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
<i>Стартовый уровень</i>	
<i>Минимальный уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Базовый уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью педагога. Умеет донести свою позицию до других: оформляет свою мысль.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок.

	Высказывает своё предположение (версию) на основе данного задания, работает по предложенному педагогом плану. Участие в соревнованиях.
<i>Творческий уровень</i>	Признание лучшим игроком команды. Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С. В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.

2.3. Формы выявления и оценки образовательных результатов

Виды контроля

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводится следующий контроль: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов:

Журнал учета работы педагога, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, соревнование, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам тестирования и мониторинга.

2.4. Формы промежуточной аттестации

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, командные игры, сдача нормативов.

2.5 Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии

На занятиях применяются следующие современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии.

Особенности и формы организации образовательного процесса:

При организации образовательного процесса в хореографической студии, предусматриваются различные формы организации учебной деятельности:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная (сводная репетиция двух или более групп).

Методы обучения

В процессе реализации программы применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, тренировка, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога, видеопросмотры тренировок и матчей профессиональных команд);
- репродуктивный (повторение освоенных тактических схем в баскетболе, самостоятельная работа);
- метод стимулирования (поощрения, эмоциональный отзыв);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на соревнованиях);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; открытые соревнования, турниры).

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 4

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в спортзале и на тренажерах.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды базовой техники).

3	Основной этап	Отработка базовой техники на месте и в движении. Наработка технических действий в паре в тройках (треугольник). Выполнение технических перемещений от кольца к кольцу.
4	Завершающий этап	Подвижные игры с элементами баскетбола. Заминка (восстановительные упражнения). Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Типы учебных занятий по дидактической цели

Изучение и первичное закрепление новых знаний, закрепление знаний и способов деятельности, комплексное применения знаний и способов деятельности, обобщение и систематизация знаний и способов деятельности проверка, оценка знаний и способов деятельности(контрольное занятие), комбинированное занятие.

Формы учебных занятий по особенностям коммуникативного взаимодействия:

Традиционное учебное занятие, практическое занятие, занятие-тренировка, занятие-соревнование.

Методические материалы: наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы и т.д.

Дидактические материалы. Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

Дидактические и методические материалы

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Вводное занятие.	Дидактико-методические материалы для инструктажа по технике безопасности на занятиях баскетболом
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	Мультимедийные технологии
3.	Общефизическая подготовка.	Скакалки, турник, медболы, гимнастические маты, бруссы.
4.	Техника игры в баскетбол.	Конусы, баскетбольные мячи, теннисные мячи.
5.	Тактика игры в баскетбол.	Конусы, баскетбольные мячи, медболы.
6.	Специальная физическая подготовка.	Медболы, скакалки, балансировочные платформы, гантели, турники.
7.	Товарищеские игры.	Баскетбольные мячи.
8.	Воспитательные мероприятия.	Скакалки, турник, медболы, гимнастические маты, бруссы.
9.	Повторение.	Конусы, пояса для тег-регби, теннисные мячи, клюшки

		для хоккея.
10.	Итоговое занятие.	Конусы, баскетбольные мячи, теннисные мячи.

2.6. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Занятия проводятся на баскетбольной площадке или в спортивном зале, оборудованном специализированным спортивным инвентарём, техническими средствами обучения: аудио и видеоаппаратурой, медиатекой, аптечкой с необходимыми средствами для оказания первой помощи, раздевалками.

Помещение для занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Площадь зала должна соответствовать допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона, с большими зеркалами. Пол деревянный. Температура воздуха в зале – 16-18 С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения не менее 0,5. Искусственное освещение равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности не менее 150 люкс. Уборка проводится каждый день, только влажным способом.

Спортивный инвентарь:

Баскетбольные мячи – 20 шт.

Баскетбольный щит – 4 шт.

Набивные мячи различной массы – 10 шт.

Скалки – 20 шт.

Стойки – 6 шт.

Жгуты и экспандеры – 10шт.

Секундомер – 1шт.

Стойки для обводки – 12шт.

Гимнастические скамейки – 6шт.

Гимнастический мостик – 1шт.

Гимнастические маты – 6шт.

Гантели, гири различной массы – 20шт.

Насос ручной со штуцером – 2шт.

Рулетка – 1шт.

Макет площадки с фишками – 2шт.

Таблицы на тему «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

1. Российская Федерация Баскетбола:[Электронный ресурс]. URL: <http://www.basket.ru>

2. Сайт «Я иду на урок физкультуры»:[Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/urok/>

3. «Физическая культура»[Электронныйресурс].URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm>

4. Сайт учителей физкультуры.[Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura-na5.ru>

Кадровые:

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником.

РАЗДЕЛ 3. «РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ»

3.1. Введение

Рабочая программа воспитания «Баскетбол» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие - индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

3.2.Цель:

Создание благоприятных условий для формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции и приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

3.3. Задачи:

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;
- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;
- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

3.4. Формы, методы, технологии

В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Профилактика».

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для

ребят и предоставляют возможность каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

Формы прямого открытого воспитательного воздействия, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- *учебное занятие*– это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Баскетбол» это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива.
- *социальные проекты и акции*– развитие ценностных отношений;
- *индивидуальные и групповые консультации*.

3.5. Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 6

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Ответственный	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Культура поведения	Опрос, тестирование, наблюдение	педагог дополнительного образования	Результат тестирования
2 раза в год (сентябрь, апрель)	Уровень развития физических качеств учащихся: выносливость, реакция, скоростные показатели	Наблюдение	педагог	протокол

3.6. Планируемые результаты

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.
- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.
- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.
- Развитие воспитательного потенциала семьи.
- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

3.7 Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 учебный год

1. Воспитательные мероприятия в объединении

Таблица 7

Сроки	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
сентябрь	Знакомьтесь – это мы!	Мастер-класс по баскетболу	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
декабрь	Предновогодний турнир по баскетболу	Турнир	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
февраль	Открытый турнир, посвященный празднованию Дня защитника Отечества	Открытый турнир	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
май	Я умею, я могу!	Соревнования	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог

2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

Таблица 8

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор
декабрь	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	очно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор
февраль	Конкурсно-игровая программа «Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов	очно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор

	спорта (ВП «Здоровье»)			
май	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-организатор

3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Таблица 9

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
октябрь-ноябрь	XII городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
ноябрь	Дистанционная викторина «Умный пешеход»	дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	

4. Участие учащихся в жизни социума

Таблица 10

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Примечания
май	Всероссийская акция «Бессмертный полк»	дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	
июнь	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	

5. Участие в Интернет-мероприятиях

Таблица 11

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Примечания
ноябрь	Семинар по баскетболу, проводимой Российской Федерацией по баскетболу	Вебинар, дистанционно	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	

6. Работа с родителями

Таблица 12

Сроки	Название мероприятия	Форма проведения	Место проведения	Ответственный
сентябрь	«Организация работы объединения «Баскетбол» Гигиена спортивной деятельности	Родительское собрание	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
сентябрь	«Адаптация детей к условиям образовательного	Беседа	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог-психолог

	учреждения»			
декабрь	Роль семьи в воспитании здорового ребенка.	Родительское собрание	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
май	О роли занятий спортом в период летних каникул.	Родительское собрание	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
В течение года	Индивидуальные особенности развития учащихся	Индивидуальные консультации	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог
В течение года	Организации образовательной деятельности в спортивно-техническом отделе	Индивидуальные консультации с родителями	СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова	педагог

4. ЛИТЕРАТУРА

4.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. : Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
3. Игры в тренировке баскетболистов : учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных [и др.]. – СПб. ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
4. Лихачев, О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе /С. Г. Фомин, А. В. Мазурина. – М. : Смоленск, 2012. – 238 с.
5. Методическое пособие Д. И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008. – 189 с.
6. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф. И. Собянин. – М. : Дрофа, 2007. – 85 с.
7. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное : СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Издательство Олимп, 2007. – 134 с.

4.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Т. Финнеган. –М. : АСТ, 2007. – 100 с.
2. Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / Д. Мейер. – М. : АСТ, 2006. – 217 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта – М. :ФиС, 2002. – 135 с.
4. Сортэла, Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. , 2005, – 240 с.
5. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. :, 2003. – 102 с.
6. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – М. : 2001. – 130 с.

4.3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Т. Финнеган. – М. : АСТ, 2007. – 100 с.
2. Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / Д. Мейер. – М. : АСТ, 2006. – 217 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта – М. :ФиС, 2002. – 135 с.
4. Сортэла, Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. , 2005, – 240 с.
5. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. :, 2003. – 102 с.
6. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – М. : 2001. – 130 с.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата план	Дата факт	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов			Место проведения	Форма контроля
					всего	теория	практика		
1.			Вводное занятие	Правила техники безопасности во время занятий. Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляемые». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.			Заочное путешествие	Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Денозинтрифосфат (АТФ) в организме человека является универсальным источником энергии, которая высвобождается при распаде АТФ до аденозинфосфата (АДФ) и используется мышцами для выполнения механической работы. Запасы АТФ в мышцах незначительны, расходуются за 2 секунды. Системы ресинтеза АТФ (фосфатная, лактатная и кислородная) поддерживают относительное постоянство этого вещества. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	тестирование
3.			Лекция	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Основная стойка, передвижения приставными шагами; Система дыхания обеспечивает поступление в организм кислорода, необходимого для окислительных процессов и выделение из организма двуокиси углерода, образующегося в	4	1	3	Помещение для занятий спортом	Тест-игра

				результате обмена веществ. остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений).					
4.			Учебное занятие	Основы знаний о физической культуре и спорте. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Особенности пищеварения при мышечной работе. Совершенствование техники передвижения при нападении. Игра «Сто к одному».	4	1	3	Помещение для занятий спортом	зачёт
5.			Учебное занятие	Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую; Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов: 1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности; 2) удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах; 3) соблюдение режима питания. передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
6.			Презентация	ОФП. Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Знакомство с разновидностями комплексов зарядки научит детей увлекательно и с интересом заботиться о своем здоровье, поможет сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Двухсторонняя игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7.			Дискуссия	ОФП. Закрепление основных	2	1	1	Помещ	зачет

				правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Знание гигиенических правил необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье. Роль гигиены в системе физического воспитания не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в каком-либо виде спорта, а должна включать как общественную, так и личную гигиену труда и быта. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. «Мяч капитану».				ение для заняти й спорто м	
8.			Учебное занятие	ОФП. Основы рационального питания. Правила самоконтроля. Основные принципы рационального питания: 1. Энергетический баланс;. 2. Соотношение пищевых веществ. 3. Соблюдение режима питания. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках (стоя на месте, при передвижении).	2	1	1	Помещ ение для заняти й спорто м	соревнова ния
9.			Учебное занятие	ОФП. Построения и перестроения; повороты. <i>Перестроение</i> из колонны по одному в несколько колонн <i>поворотом</i> в движении. <i>Перестроение</i> дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом.	2	1	1	Помещ ение для заняти й спорто м	тестирова ние
10.			Учебное занятие	ОФП. Различные виды ходьбы и бега; прыжки. Существует несколько видов ходьбы: прогулочная (обычная), оздоровительная (сюда входит скандинавская ходьба) и спортивная. Каждый из этих видов ходьбы отличается по интенсивности нагрузки и технике и решает разные задачи. Прогулочную ходьбу еще называют пассивной ходьбой. Ловля высоко летящего мяча.	2	1	1	Помещ ение для заняти й спорто м	соревнова ния

11.			Лекция-диалог	ОФП. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног. Махи. Такие движения относятся к разминке и оказывают общеукрепляющее действие. Нужно встать ровно, ноги на ширине плеч, выполнять энергичные махи вверх поочередно обеими руками; 2. Планка. Лечь на живот, упор на ладони и пальцы ног, приподнять тело параллельно полу, задержаться в таком положении на 1 минуту; 3. Вращения. Встать ровно, поднять руки на уровень плеч, делать вращательные движения вперед и назад. Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Учебная игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	викторина
12.			Тренировка	ОФП. Упражнения: на растягивание, расслабление и координацию движений. Физиологической основой упражнений на расслабление является снижение тонического напряжения мускулатуры, т.е. релаксация. В последнее время этот термин применяется как обобщающий и однотипный термину расслабление. Расслабление содействует хорошему кровообращению в мышце и её питанию. При выполнении упражнений, как правило, достигается снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, развиваются тормозные реакции. Это является основой использования данных упражнений для снижения физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса. Передача мяча одной рукой снизу на месте. Двухсторонняя игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	зачёт

13.			Тренировка	ОФП. Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Применяется из любой позиции на площадке, в основном для выполнения броска или для быстрой передачи на расстояние до 6 м. Основное положение ног и тела такое же, как для броска двумя руками с места от груди. Ноги свободно расставлены, колени согнуты, тело слегка согнуто вперед, и мяч удобно держится на уровне груди двумя руками. Пальцы широко расставлены. Передача выполняется с помощью шага в направлении принимающего мяч игрока предпочтительно ногой, ближе расположенной к нему, в согласовании с полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев. Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»).	2	1	1	Помещение для занятий спортом	зачет
14.			Практическое занятие	«Олимпиада». Спортивный праздник с элементами баскетбола.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	опрос
15.			Практическое занятие	Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Ведение мяча с изменением направления. <i>«Салки спиной к щиту».</i>	2	1	1	Помещение для занятий спортом	опрос
16.			Учебное занятие	Основные приемы самоконтроля. Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень самоконтроля определяется как врожденными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника. <i>«Ловец и перехватчик».</i>	2	1	1	Помещение для занятий спортом	соревнования

17.			Учебное занятие	Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Ведение мяча без зрительного контроля. <i>«Салки в тройках».</i>	2	1	1	Помещение для занятий спортом	тестирование
18.			Практическое занятие	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Выполняет опорно-двигательную функцию. Состоит из скелета, кости которого служат рычагами, и прикрепленных к костям поперечно-полосатых мышц, которые выполняют роль силового агрегата.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
19.			Тренировка	ОФП. Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	соревнования
20.			Лекция-диалог	СФП. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	викторина
21.			Игра	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр). Товарищеская игра. Разбор проведённой игры.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	соревнования
22.			Практическое занятие	СФП. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Двухсторонняя игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен

23.			Учебное занятие	СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Техника передвижения приставными шагами. Двухсторонняя игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы
24.			Тренировка	СФП. Многократные прыжки с ноги на ногу. (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	соревнования
25.			Лекция-диалог	СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	тестирование
26.			Учебное занятие	СФП. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
27.			Учебное занятие	СФП. Метание мячей различного веса и объема. (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Выполнение штрафного броска (с места; снизу). Игра.	2	-	1	Помещение для занятий спортом	опрос
28.			Тренировка	СФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	соревнования
29.			Тренировка	СФП. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	зачёт

30.			Практическое занятие	СФП. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Бросок одной рукой с замахом. Учебная игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
31.			Соревнования.	СФП. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места.	2	-	2	Помещение для занятий спортом	тестирование
32.			Учебно-тренировочное занятие	СФП. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места (с преодолением сопротивления двух противников).	4	1	3	Помещение для занятий спортом	соревнования
33.			Посещение СС	СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. <i>Эстафета с теннисным мячом.</i> Игры - <i>эстафеты</i> с элементами <i>прыжков</i> и элементами <i>мяча</i> . Упражнение - пресс, отжимание, подтягивание.	4	-	4	Помещение для занятий спортом	зачёт
34.			Эстафета.	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.	4	-	4	Помещение для занятий спортом	зачёт
35.			Тренировка	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен

36.			Решение проблемных ситуаций	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Игрок, который поставил заслон, должен удерживать защитника и для помощи партнеру повернуться спиной к защитнику, если заслон выполнялся лицом вперед. Заслон – эффективный прием и при движении. Например, при параллельном движении напарника и защитника можно выполнять заслон, располагаясь между ними. Товарищеская игра. Разбор ошибок товарищеской игры.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	соревнования
37.			Просмотр видеозаписи.	Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	4	-	4	Помещение для занятий спортом	Беседа
38.			Тренировка	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. При действиях в нападении игроки данной позиции должны своевременно включаться в быстрый прорыв и умело завершать его.	2	-	2	Помещение для занятий спортом	Опрос
39.			Занятие-игра	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. <i>Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве; командные действия: эшелонированный быстрый прорыв.</i> Учебная игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
40.			Учебно-тренировочное занятие	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	4	1	1	Помещение для занятий спортом	соревнования

41.			Тренировка	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. В современном баскетболе сложились два вида организации командных действий в нападении: «стремительное нападение» и «позиционное». «Стремительное нападение». Оно основано на быстрых перемещениях и мгновенных атаках корзины. Различают две системы стремительного нападения: «быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв».	4	1	3	Помещение для занятий спортом	зачет
42.			Тренировка	Тактическая подготовка юного спортсмена. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	4	1	3	Помещение для занятий спортом	Опрос
43.			Тренировка	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. <i>Прессинг</i> затрудняет соперникам использование заранее <i>изученных</i> тактических комбинаций, т. к. не оставляет времени для их подготовки, уменьшает возможности получения мяча высокорослым игрокам.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	игра
44.			Лекция	Нападение быстрым прорывом. Атака быстрым прорывом — самый древний и наиболее красивый способ нападения. Само название системы нападения говорит о том, что атакующим нужна быстрота, высокая скорость бега. Медлительные баскетболисты не смогут успешно осуществлять атаки быстрым прорывом.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	беседа

45.			Диагностика	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Групповые действия в защите - основа эффективной игры в защите. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противника относим: переключения, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча. Многократное выполнение технических приемов.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	тестирование
46.			Практическое занятие	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. Командные действия в нападении предполагают согласование усилий всех игроков, подчинённых одной задачи-организации атаки корзины противника.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	зачет
47.			Игра	Действия одного защитника против двух нападающих. Если игроки нападающей команды сблизилась с противником и имеют численное превосходство, они должны стремиться к скорейшей реализации своего преимущества, до подхода остальных игроков противника. Товарищеская игра. Разбор игры.	4	1	3	Помещение для занятий спортом	Соревнование
48.			Практическое занятие	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. В современном баскетболе сложились два вида организации командных действий в нападении: «стремительное нападение» и «позиционное».	4	-	4	Помещение для занятий спортом	зачет
49.			Тренировка	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Совершенствование техники передвижений. «Мяч капитану».	2	1	1	Помещение для занятий спортом	опрос

50.			Учебно-тренировочное занятие	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Учебная игра.	2	1	1	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
51.			Лекция	Учет в процессе спортивной тренировки. <i>Учет показателей спортивной тренировки</i> дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления спортивных результатов. ОФП.	2	-	2	Помещение для занятий спортом	Беседа
52.			Практическое занятие	Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	2	-	2	Помещение для занятий спортом	зачет
53.			Игра	Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности. Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях. Участие в судействе соревнований. Товарищеская игра.	4	-	4	Помещение для занятий спортом	соревнование
54.			Практическое занятие	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	-	2	Помещение для занятий спортом	экзамен
Итого:					108	26	82		

Оценочные материалы
Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Результаты мониторинга									Участие в конкурсах, выставках
		Предметные			Метапредметные			Личностные			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

- 1 – Стартовая диагностика
- 2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)
- 3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

Обозначение диагностики:

- н/с – минимальный
- с – базовый
- в/с – повышенный
- в – творческий

Мониторинг результатов обучения
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Баскетбол»

№ n/n	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<i>Теоретическая подготовка</i>					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование
			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее ½ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся	

				сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под	

				наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с	

				литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками	

				самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно- исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно- исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно- исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно- исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно- исследовательскую деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно- исследовательскую деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$	

				услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает публично, не испытывает	

Оценочный лист

[illegible]

11												
12												

Обозначение диагностики:

н/с – минимальный;

с – базовый;

в/с – повышенный;

в – творческий.

Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

- Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.*
- Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).*
- Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.*
- Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.*
- Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.*

№	ФИО	___ год обучения										
		Ситуации наблюдения										
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми	

Критерии оценки воспитанности

- Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;*
- Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;*

- *Уровень выработанных привычек культуры поведения;*
- *Доброжелательность, вежливость, деликатность;*
- *Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;*
 - *Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;*
 - *Умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.*

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						

10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4

Штрафные броски (из 10 раз)

10	—	—	—	—	—	—
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3

Броски в движении после ведения (из 5 раз)

10	—	—	—	—	—	—
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2

Броски с точек (из 20 раз)

10	—	—	—	—	—	—
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.