

Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
районная Детско-юношеская спортивная школа
пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 4
от 06.06.2024 г

Утверждаю:
Директор МКОУ ДО ДЮСШ

_____ С. Ю. Кормильцев
приказ от 26.07.2024 г. № 104-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Баскетбол 1-4 класс»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик: Ельченкова Елена Александровна
тренер-преподаватель

пгт Красная Поляна, 2024 г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол 1-4 класс» (далее программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодёжи»

5. Распоряжение Министерства образования Кировской области № 1500 от 21.12.2022 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Кировской области».

6. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.09.2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам их обучения по этим программам».

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021 г.).

10. Устав Муниципального казенного образовательного учреждения дополнительного образования районная Детско-юношеская спортивная школа пгт Красная Поляна Вятскополянского района Кировской области.

Направленность программы. Физкультурно- спортивная

Актуальность и значимость программы.

Дополнительное образование детей – целенаправленный процесс обучения, воспитания, развития личности посредством реализации дополнительных

образовательных программ, оказание дополнительных образовательных услуг и информационно-образовательной деятельности в интересах личности и государства.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья.

Баскетбол – одна из самых популярных игр в мире, самый массовый, представительный и зрелищный вид спорта. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

Отличительная особенность программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Программа направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и скорости) учащихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе, пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Новизна.

Система дополнительного образования дает возможность заняться баскетболом «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 10 лет.

Прием детей осуществляется на основании заявления и **медицинской справки.**

Объем программы – 144 часов. **Количество учащихся:** 12-20 человек

Срок освоения 1 год.

Формы обучения. Очная.

Организация образовательного процесса

этап обучения	кол-во часов в неделю	кол-во занятий в	минимальный возраст для зачисления в	минимальная наполняемость групп (кол-во	максимальный количественный состав группы
---------------	-----------------------	------------------	--------------------------------------	---	---

		неделю	группу (лет)	человек)	(человек)
1 год обучения	4	3	8	15	20

Особенности организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Организационные формы обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые теоретические и практические занятия
- Тренировки по индивидуальным планам
- Календарные соревнования
- Учебные и товарищеские игры
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, социализации обучающихся.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая родителей воспитанников к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат воспитанников;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Образовательные:

- обучать занимающихся лучшей игре с мячом- баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

3. Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	теоретическая подготовка	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка	41	2	39
3.	Техническая и тактическая подготовка	42	4	38
4.	Специальная подготовка	26	1	25
5.	контрольные игры и соревнования	31		31
	Итого:	144	11	133

Учебный план

№	Темы	Всего час	Форма занятий	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы контроля

I	Теоретическая подготовка	4	Традиционная, комбинированная	Беседа, инструктаж, рассказ	Таблицы, фотографии, методические материалы	зачёт
II	Общефизическая подготовка	41	Равномерный, повторный, круговой, интервальный, соревновательный	Индивидуальные и групповые упражнения	Скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты	Контрольные испытания
III	Специальная подготовка	26	Равномерный, повторный, круговой, интервальный, соревновательный	Индивидуальные и групповые упражнения	Баскетбольные и теннисные мячи	Контрольные испытания
IV	Техническая подготовка	22	Традиционная, комбинированная	Показ, объяснение, метод расчленинного и целостного упражнения	Баскетбольные мячи, стойки	Контрольные испытания
V	Тактическая подготовка	20	Традиционная, комбинированная	Показ, объяснение, метод расчленинного и целостного упражнения	Схемы	Игра
VI	Игровая подготовка	31	Игровая, соревновательная	Игра, коллективный анализ	Баскетбольные мячи	Игра
Итого		144				

3.1.Содержание программы.

Теоретическая подготовка:

1. Физическая культура и спорт в России. (Понятие физическая культура. Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи.)
2. Состояние и развитие баскетбола в России. (История развития баскетбола в

мире. Достижения российских баскетболистов на международной арене.)

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть включает в себя:
 - общая и специальная разминка;
 - подвижные игры.
2. Основная часть включает в себя:
 - изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);
 - индивидуальные упражнения с мячом;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.
3. Заключительная часть включает в себя:
 - упражнение на расслабление мышц, стретчинг;
 - восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Общefизическая подготовка:

1. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).
2. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м. Бег за лидером.
3. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.
4. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка:

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.
2. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча

в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка:

1. Ловля и передача двумя руками от груди в движении, с отскоком от пола.
2. Ведение зигзагом, без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча зигзагом.
3. Обводка соперника с изменением высоты отскока, и изменением направления. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости.
4. Броски по кольцу двумя и одной рукой с ближней, средней и дальней дистанции. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками ближние, средние, дальние.
5. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с отскоком. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении, с отскоком.

Тактическая подготовка:

1. Взаимодействие «тройка», «малая восьмерка», «атака корзины».

Игровая подготовка:

1. Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам.
2. Показательные игры.
3. Участие в соревнованиях.

3.2. Планируемые результаты

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

К концу обучения занимающиеся:

Должны знать:

1. О развитии физической культуры и спорта в России;
2. Состояние и развитие баскетбола в России;
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Должны уметь:

1. Выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди в движении, с отскоком от пола;
2. Выполнять ведение зигзагом, без зрительного контроля;
3. Выполнять обводку соперника с изменением высоты отскока, и изменением направления;
4. Выполнять броски по кольцу двумя и одной рукой с ближней, средней и дальней дистанции;
5. Выполнять взаимодействие «тройка», «малая восьмерка», «атака корзины» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитников.

4. Календарный учебный график

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
----------	---------	--------	---------

Недели \ даты			Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4	5
7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-31	2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-30
4	4	4	4	4	4	4	4		4	4	4	4	4	4	4	ПА
12			20					16				18				2

			Февраль				Март				Апрель					Май			
Недели \ даты			Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
11-17	18-24	25-31	1-7	8-14	15-21	22-28	1-7	8-14	15-21	22-28	29-4	5-11	12-18	19-25	26-30	3-9	10-16	17-23	24-30
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2 ИА
12			16				16				20					14 итого: 144			

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестаци

5.Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

- щиты с кольцами – 4 шт.;
- баскетбольные мячи - 15 шт.;
- манишки разных цветов – 4 комплекта по 7шт.;
- гантели от 1-5 кг.- 3 комплекта;
- жгуты и эспандеры – 15шт.;
- снаряды для метания - 20 шт.;
- гимнастические скамейки - 2шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- утяжелители для ног/рук – 4 комплекта;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- мяч футбольный - 2 шт.;
- мячи теннисные - 15 шт.;
- конуса переносные - 10 шт.
- насос ручной со штуцером — 2
- рулетка—1
- секундомер – 1 шт.;
- макет площадки с фишками — 2

Информационное обеспечение. Ноутбук. Планшет. Учебные видеофильмы с записями мастер классов. Специализированные журналы, книги.

Кадровое обеспечение. педагог дополнительного образования, среднее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в бассейнах и залах возлагается на преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся Учреждения с правилами безопасности при проведении занятий.

Тренер - преподаватель обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Сообщать директору Учреждения и ответственному за охрану труда о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

6.Формы аттестации

Цель промежуточной и итоговой аттестации – выявление уровня освоения обучающимися программ дополнительного образования и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программам.

Промежуточная аттестация проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся; осуществления перевода на следующий этап обучения.

Задачи аттестации:

- развитие социально-позитивных мотивов познавательной деятельности обучающихся на основе изучения их способностей и интересов;
- определение уровня теоретической подготовки обучающихся;

- выявление степени сформированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися избранного вида спорта;
- анализ полноты освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- соотнесение прогнозируемых результатов дополнительной общеобразовательной программы и реальных результатов тренировочного процесса;
- выявление причин, способствующих или препятствующих реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности учебных групп Учреждения.

Аттестация обучающихся может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Содержание проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется самим тренером-преподавателем.

Составляется общий график проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, рассмотренный на Педагогическом совете Учреждения, утверждается приказом директора.

Оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной программы определяет уровень их теоретических знаний и практических умений и навыков.

В Программе используются следующие определения: Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения. Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью контроля эффективности реализации дополнительных общеобразовательных программ, своевременной корректировки образовательной деятельности.

Критерии оценки результатов промежуточной и итоговой аттестации:

- соответствие уровня развития теоретических знаний программным требованиям;
- соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;
- качество выполнения практического задания;
- выполнение спортивных разрядов;
- результаты выступления на различных соревнованиях;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового учебно-тематического плана.

Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в форме протокола сдачи контрольных нормативов и (или) аналитической справки промежуточной и итоговой аттестации обучающихся и рассматриваются на Педагогическом совете Учреждения.

7. Контрольные нормативы физической подготовки

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (7 - 8 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 20 м (сек)	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8
Прыжок в длину с места (см)	90	125	155	110	125	165
«Специальная физическая подготовка»						
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	15	17	19	18	20	22
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	13.0	12.5	12.0	12.5	12.0	11.5
Передача мяча в стену (30 сек)	22	24	26	24	26	28
Броски в движении после ведения (6 бросков)	1	2	3	2	3	4

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (9 - 10 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	7.0	6.9	5.3	6.8	6.7	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.8	10.3	9.3	10.2	9.9	8.8
Прыжок в длину с места (см)	110	135	160	120	130	175
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	6	8	12	8	13	17
Бег 300 метров (мин., сек)	1.30	1.25	1.20	1.25	1.20	1.16
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	5.1	4.9	4.7	4.9	4.7	4.5
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	16	18	20	20	22	24
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	12.5	12.0	11.5	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	24	26	28	25	27	29
Броски в движении после ведения (6 бросков)	2	3	4	3	4	5
Штрафные броски (10 раз)	2	3	4	3	4	5
Ди стационарные броски (%)	20	30	40	20	30	40

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (11 - 12 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
Оценка (балл)						

«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности (13 - 14 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.5	6.2	5.0	6.5	5.5	4.9
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.2	9.3	8.9	9.7	9.3	8.4
Прыжок в длину с места (см)	125	145	175	135	145	190
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	8	10	14	10	15	19
Бег 300 метров (мин., сек)	1.17	1.13	1.10	1.15	1.10	1.05
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.3	4.4	4.2	4.1
Прыжок вверх с места со взмахом	28	30	32	32	34	36
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров	11.0	10.8	10.6	11.5	11.0	10.5
Передача мяча в стену (30 сек)	26	28	30	27	29	31
Броски в движении после ведения (6)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Тесты	класс	оценка					
			5		4		3	
			м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с	6	10	11	10,5	11,5	11	12

	обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	3	3
		8	7	7	6	6	4	3
		9	8	8	6	6	4	4
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	18
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4

Контрольно – переводные нормативы

Физическая подготовка

Возраст	Прыжок в длину с места (см)	Высота прыжка (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Бег 300 м	Бег 600 м
9 лет	160	30	4,2	4 п 15	1.16,0	
10 лет	174	32	4,0	5 п	1.07,0	
11 лет	190	35	3,9	5 п 20	58,0	
12 лет	195	38	3,9	6 п 15		1.55,0
13 лет	205	41	3,8	7 п		1.45,0
14 лет	210	43	3,6	8 п		1.35,0
15 лет	215	44	3,6	8 п 10		1.32,0
16 лет	220	46	3,5	8 п 20		1.32,0
и ст.						

Техническая подготовка

Возраст	Передвижение в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
10 лет	10,1	15,0	14,2	28	-
11 лет	10,0	14,9	14,0	30	-
12 лет	9,8	14,7	14,0	35	-
13 лет	9,0	14,2	13,8	40	48
14 лет	8,7	14,0	13,6	45	50
15 лет	8,5	13,9	13,5	58	60
16 лет	8,3	13,5	13,2	50	70
17 лет	8,1	13,2	13,0	55	80

8.Методическое обеспечение.

Методы и формы обучения

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы:

- объяснение,
- рассказ,
- замечание,
- команды,
- указания.

Наглядные методы:

- показ ,
- демонстрация,
- просмотр видео материалов

Практические методы:

- метод упражнений (в целом и по частям)
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Для достижения поставленной цели применяются различные методы организации занимающихся на занятиях: фронтальный, поточный, групповой, игровой, соревновательный, метод групповой тренировки.

Методы педагогического контроля:

- педагогическое наблюдение. (используется в процессе занятий и соревнований. В поле зрения педагога - поведение обучающихся, активность, эмоциональное состояние, дисциплина выполнения ими упражнений и заданий, а также то, как они переносят тренировочные и соревновательные нагрузки);
- объективная и экспертная (субъективная) оценка результатов обучения и соревнований (осуществляется с помощью системы контрольных упражнений по видам подготовки и системы контрольных заданий по технико-тактическим показателям в соревнованиях);
- беседы, опрос, проверка, зачет, изучение поведения занимающихся в быту, вучебе;

К основным принципам обучения относятся:

- принцип сознательности и активности при обучении навыкам игры в баскетбол и волейбол подразумевает:
 - осмысление и понимание занимающимися сущности и сложной структуры изучаемого технического приема и тактического действия;
 - самоанализ качества решения двигательной задачи с последующей корректировкой своих действий при их повторном произведении;
 - принцип наглядности предполагает создание у обучающихся четкого представления об изучаемом материале на различных этапах его освоения. Кроме традиционного объяснения и показа упражнений, учитель пользуется видеороликами с идеальной техникой современных баскетболистов, видеосъемками соревнований и плакатами.
- принцип доступности и индивидуализации основывается на предварительной оценке уровня подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся. Подбор и конструирование тренировочных и игровых упражнений, требующих взаимодействия занимающихся в пространстве и времени, также должны базироваться на учете достигнутого уровня развития физического, технического и тактического потенциала.
- принцип постепенности органически связан с предыдущим принципом и формируется в виде методологического правила от простого - к сложному, от легкого – к трудному
- принцип систематичности и последовательности требует четкого планирования и регулярности в обучении. Все перечисленные принципы обучения тесно переплетаются в практической деятельности.

В программе используются технологии:

- информационно-коммуникативные технологии – умение получать информацию из разных источников, пользоваться ею и создавать самостоятельно, просмотр и анализ собственных игр (снятых на видео): где проходит разбор технико-тактической подготовки команды, а также действия игрока в той или иной игровой ситуации; видеоролики с показом идеальной техники владения мячом ведущих современных спортсменов-баскетболистов;

использование компьютера компенсирует недостаток наглядных пособий для занятий баскетболом и волейболом.

➤ здоровьесберегающие технологии- соблюдение санитарно-гигиенических норм(световой режим, чистота, тепловой режим, правила техники безопасности), построение занятий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся, смена видов деятельности, соблюдение нагрузки и отдыха обучающихся, создание благоприятного психологического климата, создание ситуации успеха, профилактика стрессовых состояний.

➤ технологии сотрудничества - предполагает создание на занятии комфортных условий для детей и учителя. Базируется на индивидуальном подходе, систематическом самоанализе своих достижений и поиска путей для самокоррекции.

➤ технологии уровневой дифференциации – проведение занятий с учётом уровня состояния здоровья (подготовительная, основная группа), физического развития и физической подготовленности.

➤ игровые технологии – способствуют развитию познавательной активности обучающихся, повышению мотивации к систематическим занятиям баскетболом, созданием командного духа в коллективе, повышение благоприятного эмоционального фона занятий, преодоления скованности и боязни у обучающихся в принятии решения в игровых ситуациях. (эстафеты, подвижные игры, товарищеские встречи, соревнования).

➤ групповые технологии – отработка определённых схем взаимодействия в группах

9.Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
2. 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., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
6. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика

обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

Литература для обучающихся:

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-издание. В.С. Родиченко и др. -М, ФиС 2005.144 с.
2. Ограничусь баскетболом. Т.С. Пинчук. -М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
3. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.

Информационные ресурсы

1. Нормативно-правовые и методические материалы по баскетболу. Режим доступа: <http://dyussh.jimdo.com>
 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
- Сайт Управления образования Вятскополянского района
2. Сайт Министерства спорта и туризма РФ
 3. Сайт Всероссийской федерации футбола
 3. 4. Сайт МКОУ ДО ДЮСШ пгт Красная Поляна