

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОМСКА  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ОМСКА  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО АДМИНИСТРАТИВНОГО ОКРУГА»

Принята на заседании  
методического Совета от  
« 10 » октябрь 2023 года  
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»

  
Ю.В.Плоцкая  
« 10 » октябрь 2023 года

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

Возраст учащихся – 10 - 14 лет  
Срок реализации – 1 год  
Трудоёмкость программы - 72 часа  
Форма обучения - очная

Автор - составитель:  
Штейнмарк Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

Омск, 2023 г.

## Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Обучение по программе способствует сохранению и укреплению здоровья у учащихся, развивает дисциплину, быстроту, выносливость, силу, координацию.

Программа «Баскетбол» является программой базового уровня сложности содержания, в неё включены упражнения, позволяющие развивать все группы мышц.

Целью программы является формирование и развитие физических способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия баскетболом.

После окончания обучения по программе учащийся:

- овладеет терминами и понятиями, специфичными для игры в баскетбол;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться по ходу игры;
- обучится основам техники и тактики игры баскетбол;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- сформирует навыки различных видов двигательной деятельности.

Для обучения принимаются все желающие в возрасте от 10 до 14 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения, объём учебной нагрузки составляет 72 часа.

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	4
2. Учебно-тематический план .....	10
3. Содержание .....	11
4. Контрольно-оценочные средства .....	16
5. Условия реализации программы .....	23
6. Список литературы .....	29
7. Приложение .....	32

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*. Обучение по программе способствует сохранению и укреплению здоровья у учащихся, развивает дисциплину, быстроту, выносливость, силу, координацию.

Программа «Баскетбол» является программой *базового уровня* сложности содержания, в неё включены упражнения, позволяющие развивать все группы мышц.

Программа разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования и локальными актами учреждения.

*Актуальность программы* определяется:

– Государственной политикой Российской Федерации в сфере образования: Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ, Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года и др.

– Социальным заказом общества - потребностями и интересами учащихся, их родителей на образовательные программы в области физической подготовки. Дети, систематически занимающиеся физическими упражнениями с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

– Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, несёт оздоровительный эффект.

– Игра баскетбол доступна для учащихся любого возраста, это полезный и эмоциональный вид активного отдыха.

– Занятие баскетболом развивает физически, воспитывает моральные и волевые качества.

– Игра имеет простые правила, обладает высоким зрелищным эффектом.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки. Специально подобранные упражнения развивают связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышают выносливость организма, развивают быстроту движений, реакцию и координацию, гармонично влияют на подвижность суставов.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые

сигналы. Небольшой объём статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных баскетболистов.

*Новизна программы* заключается в том, что в ней уделяется большее внимание на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволяет повысить уровень соревновательной деятельности. Обучение по программе предусматривает психологическую подготовку, которой в других программах уделяется меньшее внимание. Для просмотра учебных программ, видеоматериалов, мониторинга текущих результатов, контрольных упражнений предполагается использование ИКТ.

*Педагогическая целесообразность* создания программы обусловлена наличием у детей интереса к занятиям физической культурой, потребностью активно двигаться. В процессе обучения решается сразу несколько педагогических задач:

- создание условий для развития личности учащихся;
- укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности;
- наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Важно, чтобы ребёнок имел возможность снять утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале подвижными спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества, формируются общительность, целеустремленность, умение работать в команде.

Баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Чем старше становится учащийся, тем большие нагрузки он способен выдерживать. Учащиеся, имеющие хорошую физическую подготовленность, обладают

достаточно высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, к воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям. У них хорошо развиты системы дыхания, кровообращения и энергообмена. Всё это позволяет таким учащимся достигать высоких результатов в учебной, трудовой и соревновательной деятельности.

*Отличительные особенности программы.* Тематические блоки программы подобраны в соответствии с актуальными потребностями учащихся. Благодаря индивидуальному подходу удается в наибольшей степени раскрыть возможности учащихся, пробудить живой интерес к занятиям баскетболом, сформировать установку на здоровый образ жизни. Обучаясь по программе, учащиеся получают опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы учащихся. Программа предусматривает возможность дозировать нагрузку с учётом возраста и подготовленности определенной группы. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом.

*Адресат программы, особенности набора учащихся.* Программа адресована учащимся в возрасте 10-14 лет, желающим заниматься физкультурой, научиться игре в баскетбол. Учебные группы формируются из учащихся одного возрастного диапазона 10-11, 12-14 лет. Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом индивидуальных особенностей каждого учащегося. При зачислении наличия базовых знаний и специальной подготовки не требуется. Необходим медицинский допуск от врача. При наличии свободных мест учащиеся зачисляются по результатам собеседования на любом этапе обучения в указанном возрастном диапазоне.

*Возрастные и психологические особенности детей 10-11 лет.* Дети 10-11 лет легко овладевают сложными по координации движениями, что обусловлено высокой пластичностью нервной системы. Восприятие становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим, поэтому появляется возможность контроля выполняемого движения, концентрации на мышечных ощущениях. При регулярных тренировках дети этого возраста могут выполнить очень большие по объёму нагрузки с умеренными сдвигами в системе кровообращения и дыхания и быстрым восстановлением.

*Возрастные и психологические особенности детей 12-14 лет.* В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. С 12 лет отмечается усиленный рост мышц, который продолжается в последующие годы. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения. Движения усваиваются учащимися сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово — начинает приобретать всё большее значение в образовании и формировании движений. Учащийся способен словесно описать выполненное движение, следовательно, проанализировать, сравнить движения, и, соответственно, и лучше управлять ими. Подростковый возраст является важным этапом в развитии ребёнка, в том числе в развитии двигательного анализатора, координации движений, всей двигательной функции. В этом возрасте мышца полностью созревает как орган чувств. В этот период запоминание и процесс воспроизведения движения от механического характера логично переходит к осмысленному пониманию структуры задания через приёмы словесного объяснения.

*Состав групп* постоянный, наполняемость в группах составляет 20 человек.

*Сроки реализации программы. Трудоёмкость* программы 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

*Продолжительность и режим занятий* для групп - 1 раз в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 1 часу. Для учащихся 6-7 лет продолжительность одного академического часа 25 минут, перерыв между часами - 10 минут. Для остальных учащихся продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между часами - 10 минут.

*Форма обучения* – очная.

*Форма организации деятельности объединения* – учебная группа.

*Формы организации деятельности учащихся:*

- индивидуальная,
- групповая,
- фронтальная.

*Формы организации образовательного процесса:* беседа, обучающая игра, просмотр и анализ, теоретические задания, тренировка, выполнение практических заданий и др.

*Формы аттестации, контроля:* педагогическое наблюдение активности на занятии, опрос учащихся, анализ результатов выполнения практических упражнений и заданий, контрольные упражнения, контрольная игра, контрольное занятие.

*Цель:* формирование и развитие физических способностей учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятия баскетболом.

*Задачи:*

- воспитывать эмоциональную отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, дисциплинированность;
- прививать навык здорового образа жизни, коммуникативные навыки;
- развивать физические качества, двигательную активность, координационные способности, мышечную, слуховую и зрительную память;
- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол, терминами и понятиями, связанными с игрой в баскетбол.

*Планируемые результаты освоения программы.*

*Личностные результаты.*

*После окончания обучения по программе у учащегося:*

- будет развита эмоциональная отзывчивость, чувство ответственности, трудолюбие, целеустремленность, организованность, уверенность в себе;
- будет развита усидчивость, воля, самостоятельность в принятии решений;
- будут развиты волевые качества, коммуникативные навыки, адекватность самооценки, способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению;
- будет сформировано стремление к безопасному, здоровому образу жизни, мотивация к работе на результат, основы самоконтроля;
- будут развиты навыки доброжелательного сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях.

*Метапредметные результаты.*

*После окончания обучения по программе у учащегося:*

- будет сформирована познавательная мотивация в процессе обучения, навыки организации своей деятельности с соблюдением правил безопасности;
- сформируются навыки учебного сотрудничества, умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;
- сформируются двигательные навыки, постановка корпуса;
- разовьётся координация движений, мышечная, слуховая и зрительная память;
- разовьются прыгучесть, чувство ритма, работа различных групп мышц, ориентировка в пространстве.

*Результаты по направленности (профилю) программы.*

*После окончания обучения по программе учащихся:*



- овладеет терминами и понятиями, специфичными для игры в баскетбол;
- сформирует умение ориентироваться в пространстве зала, перестраиваться по ходу игры;
- обучится основам техники и тактики игры баскетбол;
- познакомится со спецификой работы мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, способами простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- сформирует навыки различных видов двигательной деятельности.

*Способы определения планируемых результатов:*

- текущий контроль,
- промежуточная аттестация,
- итоговая аттестация.

Итоги реализации программы подводятся на итоговом контрольном занятии – контрольной игре.

*Порядок получения документа об обучении.*

Учащиеся, успешно освоившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» получают Документ об обучении установленного образца.

## Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов
1	Баскетбол – командный вид спорта.	<b>4</b>
1.1	Вводное занятие. Место баскетбола в российском спорте.	2
1.2	Теоретическая подготовка. Правила игры.	2
2	Техническая подготовка.	<b>20</b>
2.1	Имитационные упражнения без мяча.	2
2.2	Ловля и передача мяча.	6
2.3	Ведение мяча.	6
2.4	Броски мяча.	6
3	Тактическая подготовка.	<b>14</b>
3.1	Действия игрока в защите.	6
3.2	Действия игрока в нападении.	8
4	Физическая подготовка.	<b>16</b>
4.1	Общая физическая подготовка.	8
4.2	Специальная подготовка.	8
5	Игровая подготовка.	<b>18</b>
5.1	Соревнования в группе.	8
5.2	Контрольные игры.	8
5.3	Итоговое занятие. Контрольная игра.	2
	Общее количество часов в год	<b>72</b>

## Содержание

1. Баскетбол – командный вид спорта. (4 часа).

1.1. Вводное занятие. Место баскетбола в российском спорте. (2 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Физическая культура и спорт в России. Достижения российских команд на олимпийских играх. Место баскетбола в российском спорте. Правила техники безопасности на тренировках. Правила пожарной безопасности.

*Практическая работа.* Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Гигиенические требования к спортсмену.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, упражнения, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

1.2. Теоретическая подготовка. Правила игры. (2 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Спортивные соревнования. Правила игры по мини-баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Этика спортивной борьбы.

*Практическая работа.* Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Правила игры по мини-баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Установка на игру и разбор результатов. Психологическая подготовка юных спортсменов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, упражнения, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

2. Техническая подготовка. (20 часов).

2.1. Имитационные упражнения без мяча. (2 часа).

*Теоретические понятия и термины.* Защитная стойка. Финты. Обманные движения. Имитация действий.

*Практическая работа.* Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

## 2.2. Ловля и передача мяча. (6 часов).

*Практическая работа.* Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Передачи двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

## 2.3. Ведение мяча. (6 часов).

*Практическая работа.* Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

## 2.4. Броски мяча. (6 часов).

*Практическая работа.* Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и броском. Разноудаленные броски с места и в движении. Штрафной бросок. Бросок в прыжке одной рукой. Выполнение передач в парах, тройках. Нижняя подача в зоны. Выполнение передачи после выбрасывания над собой. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

## 3. Тактическая подготовка. (14 часов).

### 3.1. Действия игрока в защите. (6 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Личный прессинг.

*Практическая работа.* Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система личного прессинга. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

### 3.2. Действия игрока в нападении. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Сдвоенный заслон.

*Практическая работа.* Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Треугольник, Тройка. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Командные действия в нападении.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

## 4. Физическая подготовка. (16 часов).

### 4.1. Общая физическая подготовка. (8 часов).

*Практическая работа.* Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м. Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки». Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

### 4.2. Специальная физическая подготовка. (8 часов).

*Практическая работа.* Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для

координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, упражнения, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, практическое задание.

5. Игровая подготовка. (18 часов).

5.1. Соревнования в группе. (8 часов).

*Теоретические понятия и термины.* Освоение терминологии, принятой в спортивных играх. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

*Практическая работа.* Дальнейшее обучение приёмам игры, совершенствование их в условиях, близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от её исхода). Соревнования в группе. Освоение инструкторских и судейских навыков. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и проведение разминки с группой.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, беседа, обучающая игра, тренировка, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, опрос, практическое задание.

5.2. Контрольные игры. (8 часов).

*Практическая работа.* Контрольные упражнения для учащихся по физической и технической подготовленности.

Участие в соревнованиях. Этика спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств. Итоговые контрольные игры.

*Формы проведения занятия:* практическое учебное занятие, игра, тренировка.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, контрольная игра.

5.3. Итоговое занятие. Контрольная игра. (2 часа).

*Практическая работа.* Контрольные задания по физической и технической подготовленности. Участие в контрольной игре по баскетболу.

*Формы проведения занятий:* практическое учебное занятие, практическое задание, спортивная игра, самостоятельная работа.

*Формы контроля:* педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, контрольная игра.

## Контрольно-оценочные средства

### Формы контроля и подведения итогов реализации ДООП «Баскетбол»

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности учащихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление учащихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, контрольные упражнения на изученную тему, самостоятельная работа, соревнование.
<b>Промежуточная аттестация</b>		
В конце полугодия.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное упражнение, контрольная игра, самостоятельная работа.
<b>Итоговая аттестация</b>		
В конце учебного года.	Определение изменения уровня развития учащихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие, контрольное упражнение, контрольная игра.

Результат успешности учащихся фиксируется в форме грамот, сертификатов, отзывов учащихся и родителей.

### Критерии оценки результативности ДООП

Критерии	Степени выраженности критерия	Баллы
<b>Достижение личностных результатов</b>		
Сформированность мотивации к занятиям баскетболом	- проявляет устойчивый интерес к занятиям баскетболом; - стремится найти дополнительную информацию; выходит за пределы изучаемого материала	8-10
	- проявляет интерес к новому; - интерес не выходит за пределы изучаемого материала	4-7
	- практически не проявляет интерес к занятиям баскетболом; - часто пропускает учебные занятия без уважительной причины	0-3
Сформированность ценности здорового и безопасного образа	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - имеет положительную мотивацию к безопасному и	8-10



жизни	здоровому образу жизни; - занимает осознанно активную позицию	
	- владеет представлениями о безопасном и здоровом образе жизни; - проявляет положительное отношение к безопасному и здоровому образу жизни, однако занимает пассивную позицию	4-7
	- мотивация к безопасному и ЗОЖ у учащегося не сформирована, либо учащийся признаёт необходимость ведения безопасного и ЗОЖ, но в структуре мотивов данная мотивация занимает второстепенное положение	0-3
Сформированность этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	- проявляет уважительное и доброжелательное отношение к другим людям и их мнению, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей	8-10
	- проявляет уважительное отношение к другим людям; - недостаточно отзывчив, не всегда учитывает другие мнения	4-7
	- проявляет безразличное, иногда негативное отношение к другим людям, не учитывает другие мнения	0-3
Сформированность навыков личностной рефлексии	- способен анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей; - осознанно осуществляет рефлексивную деятельность, испытывает потребность в рефлексии	8-10
	- способен анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей при организующей роли педагога	4-7
	- не стремится анализировать свои собственные действия, поступки, мотивы и соотносить их с общечеловеческими ценностями, действиями, поступками людей	0-3
Сформированность нравственно-этических установок, навыков нравственно-этического оценивания	- ориентирован на соблюдение моральных норм и правил поведения; - выделяет моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - оценивает, может прогнозировать и учитывать последствия нарушения нормы; - способен принимать решения в условиях моральной дилеммы, на основе соотнесения нескольких моральных норм	8-10
	- выделяет моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы; - способен оценивать, но не всегда может прогнозировать и учитывать последствия нарушения нормы; - нуждается в помощи при принятии решения в условиях соотнесения нескольких моральных норм	4-7
	- недостаточно осознаёт правила и нормы поведения в социуме, часто нарушает их; - затрудняется самостоятельно выделять моральное содержание ситуации нарушения/соблюдения моральной нормы;	0-3

	- не адекватно оценивает последствия нарушения нормы, затрудняется принимать решения в условиях соотнесения нескольких моральных норм	
<b>Самоопределение</b>		
Смыслообразование (установление связи между целью деятельности и её мотивом)	- способен сосредотачиваться на выполняемом деле, стремится к его завершённости, преодолевает препятствия, возникающие в процессе деятельности	8-10
	- стремится к завершению начатого дела, способен сосредотачиваться на выполняемом деле; - при помощи со стороны педагога преодолевает препятствия, возникающие в процессе деятельности	4-7
	- с трудом сосредотачивается на выполняемом деле, легко отвлекается, не стремится доводить дело до конца; - при возникновении препятствий бросает выполняемую работу	0-3
Сформированность действия построения жизненных планов во временной перспективе	- определяет смысл и значение знаний, умений, навыков, сформированных в процессе занятий в объединении, для своей будущей взрослой жизни; - устанавливает связь учебной деятельности с целями и задачами планируемой профессиональной карьеры	8-10
	- затрудняется определить значение знаний, умений, навыков, сформированных в процессе занятий в объединении, для своей будущей взрослой жизни	4-7
	- не осознаёт смысл и значение знаний, умений, навыков, сформированных в процессе занятий в объединении, для своей будущей взрослой жизни	0-3
<b>Достижение метапредметных результатов</b>		
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
Сформированность умений учебного сотрудничества	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходит к общему с партнёрами по деятельности решению; - формулирует и аргументирует собственное мнение, учитывает мнения, отличные от собственного; - проявляет позитивное отношение к совместной деятельности	8-10
	- договаривается о распределении функций и ролей в совместной деятельности, может сформулировать своё мнение; - не всегда готов учитывать мнения, отличные от собственного; - к совместной деятельности проявляет нейтральное или позитивное отношение	4-7
	- включается в диалог, при групповой работе не активен; - при распределении функций и ролей нуждается в помощи извне; - недостаточно чётко формулирует высказывания, собственное мнение не аргументирует, «навязывает» другим; - проявляет нейтральное или отрицательное отношение к совместной деятельности	0-3
Сформированность	- мотивирован на конструктивное разрешение конфликта,	8-10

умения разрешать конфликты в процессе сотрудничества (конфликтная компетентность)	стремится самостоятельно, внутри группы разрешить конфликт - анализирует конфликтную ситуацию, выделяет проблему/причину, ищет и оценивает способы разрешения конфликта, прикладывает усилия к разрешению конфликта	
	- стремится разрешить конфликт, однако не всегда адекватно оценивает конфликтную ситуацию; - стремится привлечь педагога к разрешению конфликта, не всегда выбирает эффективную тактику поведения в конфликтной ситуации	4-7
	- отстраняется от разрешения конфликта, в процессе конфликта выбирает неэффективную тактику поведения; - в конфликтной ситуации (агрессивен, безразличен); - переносит конфликт за пределы учебной ситуации на межличностные отношения	0-3
Сформированность умения выражать свои мысли	- с достаточной полнотой и точностью выражает свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - владеет монологической и диалогической формами речи в соответствии с нормами родного языка (грамматическими, синтаксическими)	8-10
	- с достаточной полнотой и точностью выражает свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; - владеет монологической и диалогической формами речи	4-7
	- с недостаточной точностью выражает свои мысли; - строит речевые высказывания с нарушениями норм родного языка (грамматических, синтаксических)	0-3
Познавательные универсальные учебные действия		
Креативность в выполнении практических заданий	- учащийся решает задачи творческого и поискового характера, способен выполнять действия и практические задания, внося собственные разнообразные вариации, свободно импровизирует, отталкиваясь от внешних и внутренних стимулов	8-10
	- выполняет действия и практические задания, внося собственные вариации, импровизирует, отталкиваясь от внешних стимулов	4-7
	- выполняет действия на основе образца, иногда с небольшими вариациями	0-3
Сформированность логических умений	- умеет анализировать объекты с целью выделения признаков, составлять целое из частей; - может выбирать основания и критерии для сравнения, сериации, классификации объектов; - устанавливает причинно-следственные связи, выстраивает логические цепочки рассуждений, выдвигает гипотезы и обосновывает их	8-10
	- испытывает затруднения в осуществлении отдельных логических операций, нуждается в помощи педагога	4-7
	- испытывает существенные затруднения в осуществлении отдельных логических операций, направляющая помощь педагога малоэффективна	0-3
Сформированность навыков познавательной рефлексии	- способен обнаруживать знание о своём незнании, отличать известное от неизвестного; - в ситуации неопределённости может определить, каких знаний и умений не хватает для успешного действия,	8-10

	анализировать и оценивать собственные мысли и действия «со стороны»; - осуществляет сознательную рефлексивную деятельность	
	- способен обнаруживать знание о своём незнании, отличать известное от неизвестного; - в ситуации неопределённости самостоятельно затрудняется определить, каких знаний и умений не хватает для успешного действия, определяет их при значительной помощи педагога или либо в групповой работе; - способен анализировать и оценивать собственные мысли и действия «со стороны»	4-7
	- не обнаруживает знание о своём незнании, в ситуации неопределённости не может определить, каких знаний и умений не хватает для успешного действия; - затрудняется анализировать и оценивать собственные мысли и действия «со стороны»	0-3
Регулятивные универсальные учебные действия		
Сформированность способности принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности	- принимает и сохраняет цель и задачи деятельности/ участвует в их формулировке, находит пути и средства её достижения	8-10
	- принимает и удерживает цель и задачи деятельности, иногда нуждается в стимулирующей и организующей помощи педагога	4-7
	- отвлекается, «упускает» поставленную перед ним цель, стимулирующая и организующая помощь педагога малоэффективна	0-3
Сформированность умения планировать, прогнозировать учебные действия	- способен планировать, т.е. определить этапы работы и их последовательность, определять промежуточные цели (задачи) этапов с учётом конкретного конечного результата; - определяет наиболее эффективные способы достижения результата; способен предвосхитить результат и уровень его освоения, его временные характеристики	8-10
	- учащийся нуждается в помощи в процессе планирования и прогнозирования результата деятельности; - не всегда определяет наиболее эффективные способы достижения результата	4-7
	- в планировании и прогнозировании результата собственной деятельности, учащийся испытывает существенные затруднения, которые не позволяют достичь поставленной цели	0-3
Сформированность самоконтроля (контрольно-оценочных и контрольно-корректировочных умений)	- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности, участвует в формулировке критериев оценки самой деятельности и её продукта; - на основе проведенной самооценки корректирует собственную деятельность; - способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий; - способен увидеть перспективы получения более высоких результатов	8-10
	- способен контролировать и оценивать процесс и результат собственной деятельности по предложенным критериям при организующей помощи педагога;	4-7

	- как правило, на основе проведенной самооценки способен к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий; - может скорректировать собственную деятельность для улучшения результата	
	- не оценивает процесс и результат собственной деятельности или не руководствуется критериями в процессе оценки процесса и результата собственной деятельности; - не прикладывает волевых усилий прерывает деятельность при возникновении трудностей	0-3
Сформированность умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности	- на основе действия самоконтроля (т.е. сличения способа действия и его результата с заданным эталоном для обнаружения отклонений и отличий от эталона), анализа условий деятельности, определяет причины успеха/неуспеха деятельности, может сформулировать вывод; - способен конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	8-10
	- не всегда верно определяет причины успеха/неуспеха деятельности, иногда интуитивно, без анализа собственной деятельности и анализа условий; - при организующей роли педагога способен конструктивно действовать в ситуациях неуспеха	4-7
	- видит лишь внешние причины неуспешности своей деятельности, обвиняет в других или обстоятельства; - не способен конструктивно действовать в ситуации неуспеха	0-3
<b>Результаты по направленности (профилю) программы</b>		
Теоретическая подготовка		
Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- освоил знания в объёме более 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой	4-7
	- овладел менее чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой	0-3
Владение специальной терминологией	- осознанно и правильно употребляет специальные термины, в полном соответствии с их содержанием	8-10
	- сочетает специальную терминологию с бытовой	4-7
	как правило, избегает употреблять специальные термины, либо употребляет с искажённым пониманием смысла	0-3
Практическая подготовка		
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- учащийся освоил практически весь объём умений и навыков, предусмотренных программой в конкретный период	8-10
	- учащийся освоил более 1/2 объёма умений, предусмотренных программой	4-7
	- учащийся овладел менее чем 1/2 объёма умений, предусмотренных программой	0-3
Владение специальным оборудованием и оснащением	- работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, соблюдая правила техники безопасности	8-10
	- работает с оборудованием с помощью педагога, как правило, соблюдает правила техники безопасности	4-7
	- испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием, не соблюдает правила техники безопасности	0-3

Уровень достижения трёх групп планируемых результатов по ДООП «Баскетбол» определяется исходя из среднего значения по всем критериям каждой группы планируемых результатов:

- повышенный уровень - от 8 до 10 баллов;
- базовый уровень - от 4 до 7 баллов;
- пониженный уровень от 0 до 3 баллов.

## Условия реализации программы

### *Материально-техническое обеспечение.*

Для эффективной реализации ДООП необходимы специально оборудованные помещения:

- спортивный зал;
- инвентарная (помещение для хранения спортивного инвентаря);
- тренерская, оборудованная персональным компьютером;
- 2 раздевалки (для мальчиков и девочек) с душевыми.

### Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

№ п/п	Наименование	Описание и технические характеристики	Пункт перечня методических рекомендаций*	Кол-во	Тема ДООП по УТП
1.	Щит баскетбольный	Длина: 1800 мм; ширина: 1050 мм; наличие кольца в комплекте: да; соответствие стандартам FIBA: да; наличие сетки в комплекте: да.	П.2.1.	2 шт	Оборудование используется на каждом учебном занятии
2.	Мяч баскетбольный	TORRES BM 300: размер 6.	П.2.2.	10 шт	
3.	Мяч баскетбольный	SPORTS: размер 7.	П.2.2.	10 шт	
4.	Набивной мяч	Мяч для укрепления кистей рук; вес: 2 кг и 3 кг.	П.2.3.	33 шт	
5.	Секундомер электронный	Секундомер электронный Армед JS-307	П.2.5.	1 шт	
6.	Свисток со шнурком	Свисток пластмассовый.	П.2.4.	2 шт	
7.	Стойка для обводки	Высота палки: 1500 мм; высота конуса: 300 мм; материалы: пластик. В комплекте 6 шт.	П.2.6.	2 компл	
8.	Конус тренировочный	Фишки тренировочные (20 шт.): высота 30 см, диаметр 23см. Фишки конусные (10 шт.): высота 20 см, диаметр 12 см. Материал: пластик;	П.2.7.	1 компл	

		цвет: оранжевый.		
9.	Барьер легкоатлетический	Тип конструкции: разборная; наличие регулировки по высоте: да; высота барьера: 0,76 м; ширина барьера: 0,10 м; материал каркаса: металл	П.2.8.	10 шт
10.	Комплект для силовой гимнастики (гантели)	Гантели цельнолитые обрешиненные (BRADEX); материал: металл, ПВХ, вес: 1 кг – 2 шт., 2 кг. – 4 шт., 3 кг – 4 шт., 4 кг – 2 шт., 5 кг – 2 шт.	П.2.10.	7 компл
11.	Насос воздушный для накачивания мячей	Насос для ручного накачивания.	П.2.12.	2 шт
12.	Насосы воздушные или вакуумные	Электрический насос VOLCANO: 95 Вт.	П.2.12.	1 шт
13.	Манометр	Манометр спортивный, для мячей.	-	1 шт
14.	Комплект для силовой гимнастики (скакалки)	Материал: резина.	П.2.13.	20 шт
15.	Скамейки гимнастические	Скамейка гимнастическая 1,5 м: 4 шт.; скамейка гимнастическая 2,0 м: 6 шт.; скамейка гимнастическая 3 м: 12 шт.	П.2.14.	20 шт
16.	Эспандер резиновый ленточный	Материал исполнения: латекс; длина жгута (в 2 сложения): 109 см; ширина: 0,64 см; толщина: 0,45 см.	П.2.17.	20 шт
17.	Тренажер для дриблинга баскетбольный	Металлическая конструкция изделия: соответствие; гибкие стикеры вдоль стержня тренажера: соответствие; количество стикеров: 4 шт.; площадь для хранения мяча: наличие; минимальная высота конструкции:	-	5 шт



		106 см; максимальная высота конструкции: 165 см; размер основания конструкции (длина * ширина * высота): 57*40*11,5 см.			
18.	Турник перекладина	Максимальная высота перекладины: 1100 мм; рабочая длина перекладины: 899 мм; окраска: полиуретановая краска; термоусадочная трубка на ручке: наличие; максимальная нагрузка на крюки: 150кг.	-	2 шт	
19.	Брусья навесные	Максимальная высота перекладины: 1100 мм; рабочая длина перекладины: 899 мм; окраска: полиуретановая краска; термоусадочная трубка на ручке: наличие; максимальная нагрузка на крюки: 150кг.	-	2 шт	
20.	Доска наклонная навесная	Длина: 1500 мм; оснащение: мягкая основа; материал сидения: ДСП; наполнитель: пенополиуретан; материал чехла: ткань с ПФХ покрытием; окраска каркаса: полиуретановый краситель.	-	2 шт	
21.	Тренажер навесной для пресса	Длина: 650 мм; ширина: 590 мм; высота: 300 мм; жесткая рамная конструкция: соответствие; материал конструкции:	-	2 шт	

		стальная труба; материал подлокотников и упора для спины: ДСП; наполнитель: пенополиуретан; минимальная нагрузка на разгиб: 250 кг.			
22.	Мостик гимнастический	Мостик гимнастический подпружиненный MYNAME.	-	4 шт	

\*Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. N АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций»

*Учебно-методическое обеспечение:*

- инструкции по технике безопасности;
- учебные пособия, журналы, книги;
- конспекты, технологические карты занятий по темам;
- учебные таблицы;
- сборники упражнений;
- дидактические пособия;
- альбомы с иллюстрациями;
- раздаточные листы, карточки по темам занятий;
- наборы карточек по теоретическим разделам;
- контрольные задания по технике, тактике баскетбола;
- диагностическая карта по определению эффективности программы - мониторинг образовательной деятельности;
- мультимедийные презентации;
- сборники контрольных упражнений.

*Информационное обеспечение:*

- сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://sport.minstm.gov.ru>;
- официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>;
- сайт Международной федерации баскетбола [www.fiba.com](http://www.fiba.com);
- сайт Европейской международной федерации баскетбола [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com);
- сайт Российской федерации баскетбола [www.basket.ru](http://www.basket.ru) ;
- сайт Ассоциации студенческого баскетбола России [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru);
- сайт Московской баскетбольной лиги [www.mbl.su](http://www.mbl.su) ;

- сайт лиги ВТБ [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com);
- сайт Евролиги [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) .

Выбор *методов* обучения зависит о психофизиологических, возрастных особенностей учащихся, темы и формы занятий.

Для организации занятия используются словесные, наглядные, практические *методы*:

- *Словесный*: беседа; объяснение, методические указания по выполнению заданий; обмен мнениями и анализ просмотренных видеоматериалов и др.
- *Наглядный*: просмотр иллюстраций; просмотр видеоматериала; показ движений, комбинаций педагогом, объяснительный и контрастный показ и др.
- *Практический*: тренировочные упражнения; выполнение заданий, подвижные игры, игры с применением приёмов для концентрации внимания, самоконтроль и самооценка работы и др.

*Методика проведения занятий* предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения выполнения заданий, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса.

В процессе обучения используются следующие *технологии*:

- *технология личностно-ориентированного обучения* (дифференцированный подход) – помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических и творческих способностей, созидательных качеств личности;
- *здоровьесберегающие технологии* помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые технологии* помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные технологии*, позволяющие получать новую– информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

*Кадровое обеспечение*: Для обеспечения качественного достижения учащимися планируемых результатов необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее либо среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Необходимые профессиональные умения для реализации данной программы:

- умение создавать условия для развития учащихся, мотивировать их к активному освоению развивающих возможностей образовательной среды;
- умение и желание использовать на занятиях физкультурно-спортивного профиля информационно-коммуникационные технологии, электронные образовательные и информационные ресурсы;
- умение и желание осуществлять электронное обучение, использовать дистанционные образовательные технологии.

## Список литературы

### *Нормативные правовые акты:*

1. Российская Федерация. Законы. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон № 273-ФЗ : [принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года : одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года]. – Москва : Эксмо, 2023. - 224 с. – Текст : непосредственный.
2. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года : Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474. – Текст : электронный // Администрация президента: официальный сайт. - URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 01.06.2023).
3. Российская Федерация. Правительство. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года : [утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. - Текст : электронный // Правительство Российской Федерации : официальный сайт. – URL: <http://static.government.ru/media/files/3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf> (дата обращения: 01.06.2023).
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629. - URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Информационно-правовой портал Гарант.Ру. – Текст : электронный.
5. Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»: Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 - Текст : электронный // Российская газета – 2020. – 22 дек. – URL: <https://rg.ru/2020/12/22/rospotrebnadzor-post28-site-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).
6. Распоряжение Минпросвещения России от 14 января 2021 г. № Р-12 «О внесении изменений в методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденные распоряжением Министерства просвещения

Российской Федерации от 17 декабря 2019 г. № Р-136». – Текст : электронный // Министерство просвещения Российской Федерации. Банк документов : [официальный сайт]. – URL: <https://docs.edu.gov.ru/document/e689c8f9e9062cf8535f88583771879c/download/3446/> (дата обращения: 01.06.2023).

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р. - Текст: электронный // Российская газета. – 2015. - Федеральный выпуск № 122(6693) - URL: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 01.06.2023).

8. О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»): письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242. – URL: [http://www.consultant.ru/document/Cons\\_doc\\_LAW\\_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46](http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_253132/02141b8dbdc2aba2883123b07d337c93806bad46) (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс. - Текст: электронный.

*Список литературы для педагога:*

1. Баскетбол для тренеров. – Москва : PressPass, 2018. - 296 с. - Текст: электронный // Российская федерация баскетбола. - URL: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Баскетбол%20для%20тренеров.pdf> (дата обращения 01.06.2023).

2. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков – Москва : PressPass, 2017. 140 с. - Текст: электронный // Российская федерация баскетбола. – URL: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/01\\_Basketball.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/01_Basketball.pdf) (дата обращения 01.06.2023).

3. Дорохов, Р. Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р. Н. Дорохова. – Смоленск, 2017. - 200 с. – Текст : непосредственный.

4. Кривопащенко, Е. И. Проектирование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: методические рекомендации / Е. И. Кривопащенко, Л. А. Кучегура. – Омск : БОУ ДПО «ИРООО», 2019. - 38 с. – Текст : непосредственный.

5. Об утверждении правил вида спорта «баскетбол»: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.03.2017 № 182. - URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_226814/#:~:text=Приказ%20](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_226814/#:~:text=Приказ%20)

[Минспорта%20России%20от%2016.03.2017,утверждении%20правил%20вида%20спорта%20%22баскетбол%22](#) (дата обращения: 01.06.2023). - Режим доступа: Система правовой поддержки Консультант Плюс: - Текст : электронный.

6. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе, П. Пайе. – Москва : ТВТ Дивизион, 2017. - 352 с. – Текст : непосредственный.

7. Поэтапное развитие игрока. – Москва : PressPass, 2020. - 216 с. – Текст : электронный // Российская федерация баскетбола. - URL: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_book-2020.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_book-2020.pdf) (дата обращения 01.06.2023).

8. Российская федерация баскетбола: официальный сайт. URL: <https://russiabasket.ru/> (дата обращения: 01.06.2023). - Текст: электронный.

9. Тактика баскетбола. - Москва: PressPass, 2021. - 332 с. Текст : электронный // Российская федерация баскетбола. - URL: [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball\\_23.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Basketball_23.pdf) (дата обращения 01.06.2023).

10. Терминология баскетбола. Методический сборник. - Самара, Федерация баскетбола Самарской области, 2021. - 76 с. – Текст : электронный // Российская федерация баскетбола. - URL: <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология%20баскетбола%202.pdf> (дата обращения 01.06.2023).

*Список литературы для учащихся и родителей:*

1. Гомельский, А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

2. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол / В. А. Гомельский. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. – Текст : непосредственный.

3. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е. П. Максачук. – Москва : Спутник +, 2016. – 104 с. – Текст : непосредственный.

4. Михайлова, Т. А. Физическое воспитание в детских оздоровительных лагерях: учебно-методическое пособие / Т. А. Михайлова. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 53 с.– Текст : непосредственный.

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4
			9	6,8	6,7-5,7	5,1
			10	6,6	6,5-5,6	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1
			9	10,2	9,9-9,3	8,8
			10	9,9	9,5-9,0	8,6
3	Скоростно силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более
			8	750	800-950	1150
			9	800	850-1000	1200
			10	850	900-1050	1250
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3-5	9 и более
			8	1	3-5	7,5
			9	1	3-5	7,5
			10	2	4-6	8,5
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7	1	2—3	4 и выше
			8	1	2—3	4
			9	1	3—4	5
			10	1	3—4	5



Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девочки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	90 и менее	110-130	150 и более
			8	100	125-140	155
			9	110	135-150	160
			10	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	500 и менее	600-800	900 и более
			8	550	650-850	950
			9	600	700-900	1000
			10	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	2 и менее	6-9	11,5 и более
			8	2	6-9	12,5
			9	2	6-9	13,0
			10	3	7-10	14,0
6	Силовые	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7	2 и ниже	4—8	12 и выше
			8	3	6—10	14
			9	3	7—11	16
			10	4	8—13	18

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (мальчики)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень мальчики		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9
			13	5,9	5,6—5,2	4,8
			14	5,8	5,5—5,1	4,7
			15	5,5	5,3—4,9	4,5
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3
			13	9,3	9,0—8,6	8,3
			14	9,0	8,7—8,3	8,0
			15	8,6	8,4—8,0	7,7
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше
			12	145	165—180	200
			13	150	170—190	205
			14	160	180—195	210
			15	175	190—205	220
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше
			12	950	1100—1200	1350
			13	1000	1150—1250	1400
			14	1050	1200—1300	1450
			15	1100	1250—1350	1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше
			12	2	6—8	10
			13	2	5—7	9
			14	3	7—9	11
			15	4	8—10	12
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше
			12	1	4—6	7
			13	1	5—6	8
			14	2	6—7	9
			15	3	7—8	10

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет (девочки)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девочки		
				пониженный	базовый	повышенный
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	135	155—175	190
			13	140	160—180	200
			14	145	160—180	200
			15	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	750	900—1050	1150
			13	800	950—1100	1200
			14	850	1000—1150	1250
			15	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	5	9—11	16
			13	6	10—12	18
			14	7	12—14	20
			15	7	12—14	20