

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«БАЙКАЛО-КУДАРИНСКИЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
МО «КАБАНСКИЙ РАЙОН» РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ

ПРИНЯТО:

Протокол № 1 от 28 августа 2025 г.  
На заседании педагогического совета  
МАУ ДО «Байкало-Кударинский ДДТ»

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ по ОУ № 46 от 01.09.2025 г.  
Директор МАУ ДО «Байкало-Кударинский ДДТ»  
*Скорик* /Скорикова О.Ф./



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**Спортивная секция  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст детей: 12 – 18 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: педагог  
дополнительного образования  
Данилов Евгений Владимирович

Кудара, 2025



## **1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной обще развивающей программы (общий**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативные правовые основы разработки ДООП:**

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022)

"Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года N 2 «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"; Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Положение о дополнительной общеобразовательной (обще развивающей) программе МАУ ДО «Байкало-Кударинский ДДТ» (приказ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Байкало-Кударинский ДДТ» № 218 от 01.09.2020 г.)

#### **Актуальность:**

В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол. Дополнительная общеобразовательная (обще развивающая) программа «Баскетбол» позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. Также актуальность еще заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, воспитания моральных и волевых качеств, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей, в доступности игры для любого возраста и привлекающей высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):**

1. Основы знаний;
2. Общая и специальная физическая подготовка;
3. Основы баскетбола;
4. Судейская практика.

**Вид программы:** модифицированная.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для детей в возрасте 12 - 18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения, что позволяет работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Поэтому группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной.

**Срок и объем освоения программы:**

2 года, 144 педагогических часа, из них:

«Стартовый уровень» - 1год, 72 педагогических часа;

«Базовый уровень» - 1 год, 72 педагогических часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательной деятельности:**

Занятие состоит из 4 частей: теоретическая подготовка 5-10 мин., обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин., тренировочные задания 20-35 мин., закрепление в игровой форме 25-35 мин, оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

Структура занятия.

Теория.

Практика.

Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства.

Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для мини-баскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге, лапта по упрощенным правилам (в зале).

Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры. Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся приведены тесты по баскетболу, которые помогают оценить уровень подготовленности занимающихся по окончании каждого года обучения.

Во избежание травм учащиеся должны:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и самомассаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».

**Режим занятий:**

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень
Спортивная секция «Баскетбол»	2 часа в неделю; 72 часов в год.	2 часа в неделю; 72 часов в год.

**1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты**

**Цель:** формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи:****Образовательные (обучающие):**

- обучить правилам игры в баскетбол;
- сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении;
- обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

**Развивающие:**

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры;
- развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

**Воспитательные:**

- приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

## Ожидаемые результаты:

	Стартовый уровень	Базовый уровень
Знать	<ul style="list-style-type: none"> <li>- понятие о гигиене и правила ее соблюдения;</li> <li>- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;</li> <li>- основы здорового образа жизни - общие способы игры в баскетбол.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- как готовиться к игре;</li> <li>- как избежать переутомления;</li> <li>- какие существуют восстановительные мероприятия;</li> <li>- как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений;</li> <li>- правила игры в баскетбол: технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину.</li> </ul>
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;</li> <li>- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;</li> <li>- ловить мяч двумя руками на месте;</li> <li>- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.</li> </ul> <p>Передавать мяч одной рукой с места;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;</li> <li>- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;</li> <li>- выполнять броски в корзину двумя руками: от</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке;</li> <li>- обводить соперника с изменением направления;</li> <li>- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;</li> <li>- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам;</li> <li>- осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом;</li> <li>- осуществлять защиту, как в зонной расстановке, так и при персональной опеке;</li> <li>- переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.</li> </ul>

	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>
	<p>груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;</p> <p>- освобождаться для получения мяча.</p> <p>- выполнять упражнение “передай мяч и выходи”;</p> <p>- противодействовать получению мяча;</p> <p>- противодействовать розыгрышу мяча;</p> <p>- противодействовать атаке корзины.</p>	<p>- заполнять протокол игры;</p> <p>- оказать первую помощь при легких травмах.</p>
Владеть	<p>- приемами самоконтроля в процессе занятий.</p>	<p>- взаимодействовать в команде.</p> <p>- навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.</p> <p>- координаций движений</p>

### 1.3.1. Содержание программы

**Спортивная секция**  
**«Баскетбол»**  
**Стартовый уровень (1 год обучения)**  
**Учебный план**

Таблица 1.3.1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	1	1		тестирование
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	3	2	1	беседа

<b>3.</b>	<b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	наблюдение
3.1	Общая подготовка	15	1	14	
3.2	Специальная подготовка	7	1	6	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	наблюдение
4.1	Имитационные упражнения	2	0,5	1,5	
4.2	Ловля и передача мяча	3	0,5	2,5	
4.3	Ведение мяча	4	0,5	3,5	
4.4	Броски мяча	6	0,5	5,5	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	наблюдение
5.1	Действия игрока в защите	6	1	5	
5.2	Действия игрока в нападении	8	1	7	
6	Учебные игры	10		10	наблюдение
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	наблюдение
<b>8</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория. Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

### **2. Теоретическая подготовка.**

Теоретический материал дается по спирали.

Теория. Изучение правил игры в баскетбол.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Физические качества и физическая подготовка.

Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **3. Физическая подготовка (ОФП).**

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем.

Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

#### **3.1.Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег).

Прыжковая подготовка.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

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

## **4. Техническая подготовка.**

Теория. Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом.

Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину

Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног.

1.9. Прыжок толчком одной ноги.

1.10. Повороты на месте.

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком.

1.13. Остановка двумя шагами.

1.14. Повороты вперед.

1.15. Повороты назад.

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### 2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- 2.5. Передача одной рукой от плеча.
- 2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.8. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу.
- 2.10. Передача в прыжке в любом направлении.
- 2.11. Передача мяча одной рукой сверху.
- 2.12. Передача мяча одной рукой от головы.
- 2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).
- 2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).
- 2.15. Передача мяча одной рукой с места.
- 2.16. Передача мяча одной рукой в движении.
- 2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке.
- 2.18. Передача мяча одной рукой (встречные).
- 2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные).
- 2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне.
- 2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).
- 2.22. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.23. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

### 3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
- 3.6. Ведение мяча со зрительным контролем.
- 3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.
- 3.8. Ведение мяча по дугам.
- 3.9. Ведение мяча по кругам.
- 3.10. Обводка соперника с изменением направления.

### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.8. В прыжке одной рукой с места.
- 4.9. Штрафной.
- 4.10. Двумя руками снизу в движении.
- 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.12. В прыжке со средней дистанции.
- 4.13. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.14. Вырывание мяча.
- 4.15. Выбивание мяча.
- 4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.
- 4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.
- 4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки.
- 4.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
- 4.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)
- 4.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

## **5. Тактическая подготовка.**

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника.

Отработка штрафных бросков.

Правильность ввода мяча из-за боковых линий.

Быстрый переход из обороны в атаку.

Быстрый переход из атаки в оборону.

### Практика.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9. Передвижение в нападение и защите.
10. Позиционное нападение.
11. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападение и защите.
12. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13. Борьба за мяч под кольцом.
14. Тактика нападения
  - Выход для получения мяча
  - Выход для отвлечения мяча
  - Розыгрыш мяча
  - Атака корзины
  - «Передай мяч и выходи»
  - Заслон
  - Наведение
  - Пересечение
  - Треугольник
  - Тройка
  - Малая восьмерка
  - Скрестный выход
  - Сдвоенный заслон
  - Наведение на двух игроков
  - Система быстрого прорыва
  - Игра в численном большинстве
  - Игра в меньшинстве
15. тактика защиты:
  - Противодействие получению мяча
  - Противодействие выходу на свободное место
  - Противодействие розыгрышу мяча
  - Противодействие атаке корзины
  - Подстраховка
  - Переключение
  - Проскальзывание
  - Групповой отбор мяча
  - Против тройки
  - Против малой восьмерки
  - Против скрестного выхода
  - Против наведения на двух

- Система личной защиты
- Система зонной защиты
- Система смешанной защиты
- Система личного прессинга
- Игра в большинстве
- Игра в меньшинстве

## 6. Соревнования.

Практика. Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры.

Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, первенство школы, первенства района по баскетболу).

## 7. Подвижные игры.

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

## 8. Итоговое занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы.

### 1.3.2. Содержание программы

**Спортивная секция**  
**«Баскетбол»**  
**Базовый уровень (2 год обучения)**  
**Учебный план**

Таблица 1.3.3

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие. Техника безопасности.</b>	1	1		тестирование
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	3	2	1	беседа

<b>3.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	наблюдение
3.1	Общая подготовка	15	1	14	
3.2	Специальная подготовка	7	1	6	
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	наблюдение
4.1	Имитационные упражнения	2	0,5	1,5	
4.2	Ловля и передача мяча	3	0,5	2,5	
4.3	Ведение мяча	4	0,5	3,5	
4.4	Броски мяча	6	0,5	5,5	
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	наблюдение
5.1	Действия игрока в защите	6	1	5	
5.2	Действия игрока в нападении	8	1	7	
6	Учебные игры	10		10	наблюдение
<b>7</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	наблюдение
<b>8</b>	<b>Контрольное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	тестирование
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **5. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория. Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

### **6. Теоретическая подготовка.**

Изученный теоретический материалдается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория. Изучение правил игры в баскетбол (повторение).

Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Физические качества и физическая подготовка.

Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **7. Физическая подготовка (ОФП).**

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем.

Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

#### **3.1.Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции.

Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег).

Прыжковая подготовка.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **3.2. Специальная физическая подготовка.**

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

## **8. Техническая подготовка.**

Теория. Понятие о спортивной технике.

Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов.

Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом.

Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину

Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

### 1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног.

1.9. Прыжок толчком одной ноги.

1.10. Повороты на месте.

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком.

1.13. Остановка двумя шагами.

1.14. Повороты вперед.

1.15. Повороты назад.

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Ловля мяча двумя руками в прыжке.

2.5. Передача одной рукой от плеча.

2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.8. Передача одной рукой снизу от пола.

2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу.

2.10. Передача в прыжке в любом направлении.

2.11. Передача мяча одной рукой сверху.

2.12. Передача мяча одной рукой от головы.

2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).

2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).

2.15. Передача мяча одной рукой с места.

2.16. Передача мяча одной рукой в движении.

2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке.

2.18. Передача мяча одной рукой (встречные).

2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные).

2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне.

2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).

2.22. Ловля мяча после полуотскока.

2.23. Ловля высоко летящего мяча.

2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.6. Ведение мяча со зрительным контролем.

3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.

3.8. Ведение мяча по дугам.

3.9. Ведение мяча по кругам.

3.10. Обводка соперника с изменением направления.

#### 4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.8. В прыжке одной рукой с места.
- 4.9. Штрафной.
- 4.10. Двумя руками снизу в движении.
- 4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.12. В прыжке со средней дистанции.
- 4.13. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.14. Вырывание мяча.
- 4.15. Выбивание мяча.
- 4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.
- 4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки.
- 4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки.
- 4.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
- 4.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)
- 4.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

#### **5. Тактическая подготовка.**

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника.

Отработка штрафных бросков.

Правильность ввода мяча из-за боковых линий.

Быстрый переход из обороны в атаку.

Быстрый переход из атаки в оборону.

#### Практика.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9. Передвижение в нападение и защите.
10. Позиционное нападение.
11. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападение и защите.
12. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13. Борьба за мяч под кольцом.
14. Тактика нападения
  - Выход для получения мяча
  - Выход для отвлечения мяча
  - Розыгрыш мяча
  - Атака корзины
  - «Передай мяч и выходи»
  - Заслон
  - Наведение
  - Пересечение
  - Треугольник
  - Тройка
  - Малая восьмерка
  - Скрестный выход
  - Сдвоенный заслон
  - Наведение на двух игроков
  - Система быстрого прорыва
  - Игра в численном большинстве
  - Игра в меньшинстве
15. тактика защиты:
  - Противодействие получению мяча
  - Противодействие выходу на свободное место
  - Противодействие розыгрышу мяча
  - Противодействие атаке корзины
  - Подстраховка
  - Переключение
  - Проскальзывание
  - Групповой отбор мяча
  - Против тройки

- Против малой восьмерки
- Против скрестного выхода
- Против наведения на двух
- Система личной защиты
- Система зонной защиты
- Система смешанной защиты
- Система личного прессинга
- Игра в большинстве
- Игра в меньшинстве

## **6. Учебные игры с судейством. Соревнования.**

Теория. Судейство в баскетболе.

Практика. Учебная двусторонняя игра.

Товарищеские турниры.

Соревнования: «Веселые старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, первенство школы, первенства района по баскетболу).

## **7. Подвижные игры.**

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

## **8. Итоговое занятие.**

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы.

## **2. Комплекс организационно - педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	180
Продолжительность каникул	с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2025 по 20.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	с 15.12.2025 по 28.12.2025
Сроки итоговой аттестации (при	с 10.05.2026 по 20.05.2026

наличии)

## 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Спортзал. Полоса препятствий. Стадион. Баскетбольные мячи. Набивные мячи. Обручи. Скакалки. Спортивные снаряды: перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат. Аптечка первой помощи.
Информационное обеспечение	Интернет-сайты Методическая литература
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

## 2.3. Формы аттестации

**Формами аттестации являются:**

Тестиирование.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Товарищеский матчи (для детей второго года обучения).

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

## 2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Диагностические тесты
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Тесты Соревнования Подвижные игры

## 2.5. Методические материалы

### Методы обучения:

Словесный

Наглядный

Практический

### Формы организации образовательной деятельности:

Индивидуальная

Индивидуально-групповая

Групповая

Практическое занятие

### Педагогические технологии:

Технология индивидуального обучения

Технология группового обучения  
Здоровьесберегающая технология

### **3. Воспитательный компонент дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»**

#### **3.1. Пояснительная записка**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 с изменениями от 25 декабря 2023 года N 685-ФЗ)

Воспитательный компонент заключается в организации работы по реализации следующих **направлений** воспитания:

- гражданско-патриотическое;
- духовно-нравственное;
- формирование культуры здоровья;
- профессиональное самоопределение;
- экологическое.

В нем отображается организационно-методическое сопровождение воспитательного процесса, участие в конкурсных мероприятиях, проведение тематических мероприятий, акций внутриучрежденческого уровня,

тематические мероприятия по направленности программы.

### **3.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты.**

**Цель** - создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, ответственной личности.

**Основные задачи воспитания** на основе российских базовых (конституционных) ценностей направлены на воспитание, формирование:

- чувства патриотизма, гражданственности;
- духовно-нравственных ценностей;
- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности;
- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек;
- уважения к труду, результатам труда, способности к творческому созидательному труду;
- ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов;
- экологической культуры;
- интереса к технической деятельности, истории техники; понимание значения техники в жизни российского общества;
- ценностей технической безопасности и контроля;
- уважения к достижениям в технике своих земляков;
- воли, упорства, дисциплинированности.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в мероприятиях района, села, учреждения, объединения: благотворительных акциях, творческих выставках, мастер-классах, беседах, в конкурсных программах различного уровня, направленных на достижение результатов.

### **Ожидаемые результаты**

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к творческим занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения, а также у детей будут сформированы определенные личностные качества, способность к успешной социализации в обществе, инициативность, самостоятельность, патриотизм, экологическая культура, грамотное отношение к своему здоровью.

### **3.3. Формы воспитания и методы оценки результативности.**

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

#### **Основные формы воспитания:**

- *учебное занятие;*
- *практическое занятие;*
- *коллективное мероприятие;*
- *игры;*
- *беседы;*
- *итоговое мероприятие* (конкурсы, соревнования, — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей).

Воспитательное значение активностей детей при реализации программ дополнительного образования наиболее наглядно проявляется в социальных проектах, благотворительных и волонтёрских акциях, в экологической, патриотической, трудовой, профориентационной деятельности.

**Методы оценки результативности** реализации программы в части воспитания:

- педагогическое наблюдение;
- оценка творческих работ;
- отзывы, интервью, материалы рефлексии.

### **3.4. Условия организации воспитательного процесса**

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы создаются определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

**Необходимые объективные условия:**

- вся деятельность происходит в сфере свободного времени ребенка;
- выбор вида деятельности, педагога и коллектива сверстников осуществляется им добровольно;
- содержание и формы работы детского объединения могут, при необходимости, варьироваться.

Воспитание имеет деятельностьную основу и носит практико-ориентированный характер, что способствует обретению человеком смысла собственной жизни и проектированию своего будущего.

### **3.5. Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 уч. год**

<b>№ п/п</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
1.	Горжусь Россией!	октябрь	Беседа
2.	День Героев Отечества. Герои нашего времени.	декабрь	Участие в мероприятии поселения
3.	День защитника Отечества.	февраль	Викторина Спортивные конкурсы
4.	Земля без войны.	В течение года	Цикл бесед Просмотр видеороликов
5.	Победа!	май	Участие в цикле мероприятий
6.	«Бессмертный полк»	май	Организация и участие в акции
7.	Участие в плетении маскировочных сетей для СВО	В течение года	Практическая работа
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
8.	День пожилого человека	октябрь	Участие в мероприятии ДДТ

9.	День матери	ноябрь	Видеопоздравление мамам
10.	Моя семья – моя опора	январь	Участие в мероприятии ДДТ
11.	Человек и его предназначение	март	Беседа
12.	Ветеранам войны посвящается	май	Участие в мероприятии ДДТ

### **Профориентация**

13.	Посвящение в кружковцы	сентябрь	Конкурсно-развлекательная программа
14.	Профессии, связанные со спортом	ноябрь	Беседа
15.	Моя будущая профессия	март	Анкетирование, дискуссия
16.	Я и спорт	май	Соревнования
17.	Участие в соревнованиях по баскетболу	в течение года	Соревнования

### **Здоровьесбережение**

18.	Всероссийский день бега «Кросс нации»	сентябрь	Участие во Всероссийском дне бега
19.	Здоровый образ жизни - норма жизни	октябрь	Беседа
20.	Мы за здоровый образ жизни	декабрь	Участие в конкурсе рисунков

21.	Шаг в бездну	февраль	Кинолекторий
22.	Не отнимай у себя завтра ...	апрель	Дискуссия
23.	Что значит – быть здоровым?	май	Викторина
24.	Профилактика употребления алкогольных и слабоалкогольных напитков, энергетиков и профилактика курения, употребления наркотических веществ	в течение года	Цикл бесед
25.	Здоровье выбери сам	в течение года	Цикл бесед

### **Профилактическая работа по безопасности, ПДД, ППБ**

26.	Простые правила безопасности	сентябрь	Беседа
27.	Трагедия Беслана	сентябрь	Видеолекторий
28.	Правила езды на велосипедах, скутерах, мопедах в рамках месячника по ПДД	сентябрь-октябрь	Беседа, просмотр видеороликов
29.	Знай правила движения, как таблицу умножения	ноябрь	Викторина
30.	Как вести себя при пожаре	декабрь	Беседа
31.	Осторожно, мошенники!	в течение года	Цикл бесед
32.	Нет - терроризму!	в течение года	Цикл мероприятий

33.	Минутки безопасности	в течение года	Беседа
34.	Минутки профилактики по ПДД	в течение года	Беседа

### **Экологическое воспитание**

35.	День леса	май	Участие в озеленении территории
36.	Субботник	сентябрь, май	Участие в уборке территории
37.	Сохраним родную природу	в течение года	Цикл бесед

### **Работа с родителями**

38.	Родительское собрание «Знакомство с планами на год»	сентябрь	Беседа
39.	Как влияет спорт на развитие ребенка?	ноябрь	Беседа
40.	Успехи детей в спорте	май	Индивидуальные консультации

## **4.Список литературы**

### Для педагога

1. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
2. Алаачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алаачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г.
3. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.
5. Мишенькина В.Ф., Шалаев О.С., Сучков И.А.; под общей ред. Г.Я.Соколова. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. - Омск: СибГАФК, 1998.
6. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
7. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Же-лезняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г
10. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000
11. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1987.

### Для детей

1. Краузе, Джерри В. Баскетбол- Навыки и упражнения. - М, 2006

2. Дрюэт Д. Спорт для начинающих. Баскетбол. Плавание. Теннис, Футбол, М, 2002.

Приложение 1.

## **Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.**

Целью контрольных испытаний является определение уровня технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1 и 2 года обучения) на данном этапе.

Условия проведения испытаний для всех одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:**

***а) Перемещение 6х5.***

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

***б) Комбинированное упражнение.***

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивные мяча. Первый - в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй - на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий - в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии, на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попаременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение

броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

**в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

**г) Штрафной бросок.**

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	23-26	26-30	32 и выше
	М	24-28	29-33	34 и выше
13-14 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
15 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,9 и менее	4,0-4,2	4,1	3,8 и менее	3,9-4,1	4,1-4,2
13-14 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

**Передачи и броски мяча.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст			
		13	14	15	16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	18	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5	7	8	9

## Приложение 2.

### Оценочные материалы

#### Участие в соревнованиях по баскетболу

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

#### Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Уровни					
			Высокий		повышенный		Базовый	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		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 3x10м с ведением мяча (сек.)	5-6	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)	5-6	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)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	5-6	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	19

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень - успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень - успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником от 30 % до 50 % содержания образовательной программы.