

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДЕНА
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА
ДИРЕКТОР МБУДО «ДЦЮТ»: В. В. Гладких
ПРИКАЗ №78-осн. от 31.08.2023г.
ПРОТОКОЛ №5 от 31.08.2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА

ВОЗРАСТ: 7-10 ЛЕТ



СОСТАВИТЕЛЬ:

ЕЛИН

ДЕНИС ЕВГЕНЬЕВИЧ,

*педагог дополнительного
образования*

г. Ефремов
2020 г

РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы баскетбола» (*Далее – Программа*) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: базовый

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

Программа учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 №1666 «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Лицензию на осуществление образовательной деятельности 0133/02368 от 02.04.2015 г.;

- Устав МБУДО «ДДЮТ» (постановление администрации МО город Ефремов №1334 от 19.08.2022 г.);

- Локальные акты МБУДО «ДДЮТ».

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Баскетбол – очень интересная и захватывающая игра. Кроме прекрасного влияния на физическое развитие, эта игра помогает воспитать характер, учит работать в команде, быстро принимать решения, искать нестандартные решения. Кроме этого баскетбол дисциплинирует, помогает в социализации ребенка, развивает чувство ответственности, повышает самооценку.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, командности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: учащиеся 7-10 лет.

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки о допуске к занятиям. Учебные группы формируются не более 15 человек.

ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 144 часа в год. За 2 года -288 часов.

СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: 2 года

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: очная

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ: наглядный, практический, игровой

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ТИП ЗАНЯТИЙ: тренировочные, практические, теоретические

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ: аудиторная, внеаудиторная, групповая
ЯЗЫК ОБУЧЕНИЯ

В МБУДО «ДДЮТ» образовательная деятельность осуществляется на русском языке - государственном языке Российской Федерации согласно ч.2 ст.14 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ: 2 раза в неделю 2 занятия по 45 минут.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - укрепление здоровья, физическое и личностное развитие учащихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой посредством игры в баскетбол.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Обучающие:

-освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;

- овладеть техникой и тактикой игры в баскетбол.

Развивающие:

-развивать двигательные умения и навыки;

- формировать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные:

-воспитывать взаимоуважение, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу.	2	2	-	входной
2.	Теоретические сведения.	4	4	-	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные упражнения

4.	Техническая и тактическая подготовка.	40	4	36	текущий
5.	Специальная подготовка.	38	2	36	текущий
6.	Соревновательные упражнения.	28	2	26	текущий
7.	Итоговое занятие.	2	-	2	Тестирование Контрольные нормативы
Всего часов:		144	16	128	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Введение в программу (2ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с содержанием *Программы*. Инструктаж по Технике безопасности. Учебные нормативы.

Форма контроля: входной

2. Теоретические сведения (4ч.)

Теория (4ч.) Правила игры в баскетбол. Разметка баскетбольной площадки. Форма баскетболиста.

Форма контроля: текущий

3. Общая физическая подготовка (30ч.)

Теория (2ч.) Влияние физических упражнений на организм. Закаливание. Режим дня.

Практика (28ч.) Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Легкоатлетические упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения с малыми мячами, со скакалкой. Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Бег прямолинейный. Бег на короткие дистанции. Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Полоса препятствий. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Развитие силы, гибкости, быстроты. Встречные эстафеты. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом.

Форма контроля: контрольные упражнения

4. Техническая и тактическая подготовка (40ч.)

Теория (4ч.) Виды передач, бросков, введений мяча в баскетболе. Тактика защиты и нападения.

Практика (36ч.) Перемещения в стойке баскетболиста без мяча. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ведение мяча в стойках баскетболиста. Остановка после ведения. Передачи мяча в парах. Остановка после ведения и передача мяча. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Техника ведения мяча. Передачи мяча в парах, в движении. Борьба за мяч. Бросок в кольцо после ведения.

Упражнения без мяча. Виды прыжков без мяча. Передвижение приставными шагами. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Броски двумя руками с места в баскетбольную корзину, с места. Двумя руками в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу в движении. Бросок мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.

Форма контроля: текущий

5. Специальная подготовка (38ч.)

Теория (2ч.) Техника броска и ловли мяча. Техника передачи мяча.

Практика (36ч.) Метание мячей различного веса и объема на точность. Удары по летящему мячу. Броски в прыжке с разбега. Упражнения для развития игровой ловкости. Броски мяча в стену и по цели. Ведение мяча с выбивание у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью. Круговая тренировка. Упражнения для развития гибкости. Упражнения с помощью партнера. Упражнения для развития прыгучести.

Форма контроля: текущий

6. Соревновательные упражнения (28ч.)

Теория (2ч.) Правила соревнований по баскетболу.

Практика (26ч.) Выполнение упражнений на время. Командные эстафеты.

Соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

Форма контроля: текущий

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: тестирование, контрольные нормативы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля/
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре.	2	2	-	входной
2.	Теоретические сведения.	4	4	-	текущий
3.	Общая физическая подготовка.	20	4	16	контрольные упражнения
4.	Техническая и тактическая подготовка.	58	2	56	текущий
5.	Специальная подготовка.	30	4	26	текущий
6.	Соревновательные упражнения.	28	-	28	текущий
7.	Итоговое занятие.	2	-	2	тестирование контрольные нормативы
Всего часов:		144	16	128	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре (2ч.)

Теория (2ч.) Знакомство с содержанием *Программы 2 года обучения*. Инструктаж

по Технике Безопасности. Учебные нормативы.

Форма контроля: входной

2. Теоретические сведения (4ч.)

Теория (4ч.) Техника и тактика игры в баскетбол. Расстановка игроков. История Российского баскетбола.

Форма контроля: текущий

3. Общая физическая подготовка (20ч.)

Теория (4ч.) Влияние физических упражнений на организм. Особенности общей физической подготовки баскетболиста. Физическая нагрузка баскетболиста.

Практика (16ч.) Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками. Разновидности беговых и прыжковых упражнений. Подвижные игры с элементами ОРУ. Кувырки, стойки, перекаты, перевороты. ОРУ с мячами. Бег прямолинейный. Прыжки и разновидности прыжков. Упражнения с мячом через препятствие. Бег на короткие дистанции. Полоса препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег 3 по 10. Упражнения для мышц пресса. Отжимание, подтягивание. Прыжки в длину с места. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Развитие силы, гибкости, быстроты. Прыжки через скакалку. Игры с бегом и прыжками. Упражнения с мячами. Игры с мячами. Игры с бегом. Полоса препятствий. Эстафеты.

Форма контроля: контрольные упражнения

4. Техническая и тактическая подготовка (58ч.)

Теория(2ч.) Виды защиты. Расстановка игроков в защите.

Практика (56ч.) Перемещения в стойке баскетболиста. Передвижение правым, левым боком. Остановка в два шага после ускорения. Ведение в стойках. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, прыжком. Передачи мяча в парах. Ведение мяча в парах, тройках. Передачи мяча в движении после ведения. Передача и ловля мяча одной, двумя руками. Передачи мяча на дальность. Ведение мяча различными способами. Броски мяча в корзину различными способами. Броски мяча в корзину после ведения. Ведение по дугам, кругам. Перемещения в стойке баскетболиста, остановки, двойной шаг. Имитация действий атаки против игрока защиты. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ведение шагом и бегом поочередно левой, правой рукой. Игровые упражнения в тройках. Противодействие первому движению нападающего. Сближение с нападающим. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнение

«Мяч в кругу». Упражнение «Один против двух». Добивание при подбрасывании мяча. Передача мяча в щит. Бросок. Подбор и добивание в корзину. Игра мини-баскетбол. Тактика игры в защите и нападении. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Форма контроля: текущий

5. Специальная подготовка (30ч.)

Теория (4ч.) Техника броска и ловли мяча. Техника передачи мяча. Виды финтов.

Практика (26ч.) Повороты на лево, на право в движении. Остановка, поворот и движение в обратном направлении. Остановка после ведения. Поворот на 270 градусов, финт на поворот в обратном направлении и проход на полной скорости.

Работа ног при игре в защите. Проход вдоль лицевой линии с поворотом. Прыжковые движения в атаке. Прыжковые движения при броске в кольцо. Прыжковые движения при передаче мяча. Обманные движения. Бег спиной вперед с передачей мяча. Финты ногам, перемещение с мячом по заданию. Перемещение с мячом в заданном направлении, остановка кругом и движении в обратном направлении. Ведение двумя мячами. Ведение с жонглированием. Ведение двумя мячами с изменением направления. Ведение двух мяча спиной вперед. Проход вдоль лицевой линии с поворотом.

5. Соревновательные упражнения (28ч.)

Практика (28ч.) Командные эстафеты. Выполнение упражнений на время.. Соревнования по подвижным играм. Соревнования по командам. Игра «4 передачи». Учебная игра.

Форма контроля: текущий

7. Итоговое занятие (2ч.)

Практика (2ч.) Подведение итогов обучения за год.

Форма контроля: тестирование, контрольные нормативы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

-умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-культура общения со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные

-иметь представление о здоровом образе жизни;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Предметные:

К концу обучения учащиеся могут знать/уметь:

- знать историю возникновения и развития баскетбола в России;
- знать правила игры в баскетбол;
- владеть терминологией баскетбола;
- владеть техникой ведения мяча;
- выполнять ловлю, передачу, броски мяча с места и в движении;
- передвигаться в защитной стойке;
- участвовать в соревновательных играх по баскетболу.

РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

В соответствии Календарным учебным графиком МБУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2023 г., окончание учебного года 31.05.2024 г. (9 месяцев, 37 учебных недель).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Материально – техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

2.Оборудование: баскетбольные щиты, мячи, скакалки, обручи, стойки, гимнастические скамейки.

3.Информационное обеспечение – видео-, фото-, интернет источники.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ)

Исходя из поставленных цели и задач, планируемых результатов обучения, разработаны следующие формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей Программы «Основы баскетбола»: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая оценка качества освоения программы.

Формы - тестирование, контрольные нормативы

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Материалы промежуточной аттестации

Тестирование

1. В какой стране зародился баскетбол:

а) Англия; б) Франция; в) США.

2. В каком году баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) 1936г.; б) 1964г.; в) 1912г.

3. Как с английского языка переводится «basketball»?

- а) парящий мяч;
- б) корзина, мяч;
- в) ведро, мяч.

4. Укажите размеры баскетбольной площадки (м):

- а) **28 ×15;**
- б) 18х9;
- в) 26×14.

5. Назовите высоту баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) **305;**
- в) 310.

6. Вес баскетбольного мяча (г) составляет:

- а) 600-620;
- б) 650-700;
- в) **600-650.**

7. Сколько игроков одной команды во время игры может находиться на площадке:

- а) 10;
- б) 6;
- в) **5.**

8. Игрок нападающей команды, не должен находиться в зоне противника более (сек):

- а) 5сек.;
- б) 4сек.;
- в) **3сек.**

9. Сколько секунд дается команде на атаку кольца соперника?

- а) **24 сек;**
- б) 10 сек;
- в) 35 сек.

10. Сколько очков в баскетболе дают команде за удачную попытку штрафного броска?

- а) 2;
- б) 3;
- в) **1.**

11. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 сек.;
- б) **5 сек.;**
- в) 8 сек.

12. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) 2 таймов по 20 минут;
- б) **4 таймов по10 минут;**
- в) 3 таймов по 15 минут.

13. Майки игроков должны быть пронумерованы:

- а) от 1 до 10;
- б) от 4 до 15;**
- в) от 1 до 50.

14. Что происходит при равном счете после четырех четвертей:

- а) игра продолжается до разницы в два мяча;
- б) назначается дополнительный период в пять минут;**
- в) матч переигрывается.

Критерии оценивания

Уровни		
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
12-14	10-8	7-6

Материалы итоговой оценки качества освоения программы

Тестирование

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

- а) 5 человек.
- б) 10 человек.
- в) 12 человек.

2. Нельзя делать передачу партнеру, если он ...

- а) находится позади вас;
- б) находится далеко от вас;
- в) не смотрит на вас;
- г) «оторвался» от соперника.

3. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.
- б) ловля на прямые руки.
- в) ловля мяча на уровне груди.
- г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

4. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками;
- б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака;

г) направлением рывка снизу-вверх.

5. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч ...

- а) отталкивая соперника рукой;
- б) поворачиваясь к сопернику спиной;
- в) небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника.

6. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

- а) с отскоком мяча от щита;
- б) «чистый» бросок мяча в кольцо.

7. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?

- а) чередование ведения мяча правой и левой рукой;
- б) ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой;
- в) ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой.

8. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

- а) с линии штрафного броска;
- б) из-под щита;
- в) из-за линии трехочковой зоны.

9. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

- а) за одно очко;
- б) за два очка;
- в) за три очка.

10. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...

- а) выполнить передачу мяча партнеру;
- б) выполнить бросок мяча в кольцо;
- в) возобновить ведение мяча.

11. Перехват мяча – это активный прием защиты. Успех в перехвате мяча в основном зависит от ...

- а) расстояния между игроками;
- б) своевременности и быстроты перехвата мяча;
- в) скорости передачи мяча между партнерами.

12. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) продолжить занятие;
- б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку;
- в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

13. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу ...

- а) в сторону кольца соперника;
- б) в свою зону защиты;
- в) игроку в зоне штрафного броска.

14. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

15. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) ...

- а) штрафной бросок в кольцо;
- б) предупреждение;
- в) вбрасывание из-за боковой линии.

Критерии оценивания

Уровни		
Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
12-14	10-8	7-6

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7 ЛЕТ

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики	мальчики	мальчики	девочки	девочки	девочки
		оценка высокий	оценка средний	оценка низкий	оценка высокий	оценка средний	оценка низкий
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 ЛЕТ

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка высокий	мальчики оценка средний	мальчики оценка низкий	девочки оценка высокий	девочки оценка средний	девочки оценка низкий
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 ЛЕТ

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка высокий	мальчики оценка средний	мальчики оценка низкий	девочки оценка высокий	девочки оценка средний	девочки оценка низкий
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3

НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 ЛЕТ

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка высокий	мальчики оценка средний	мальчики оценка низкий	девочки оценка высокий	девочки оценка средний	девочки оценка низкий
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательной деятельности	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов

			(в рамках занятия)			
1.	Введение в программу. Вводное занятие. Основы знаний по физической культуре.	Занятие-беседа	Наглядные Словесные	Видеофильмы Презентации	Ноутбук Мультимедийная установка	Входной
2.	Теоретические сведения.	Занятие-беседа	Наглядные Словесные	Видеофильмы Презентации	Ноутбук Мультимедийная установка	Текущий
3.	Общая физическая подготовка.	Тренировочное занятие	Наглядные Словесные Практические Метод упражнений		Спортивный инвентарь	Контрольные упражнения
4.	Техническая и тактическая подготовка.	Тренировочное занятие	Наглядные Словесные Практические Метод упражнений		Спортивный инвентарь	Текущий
5.	Специальная подготовка.	Тренировочное занятие	Наглядные Словесные Практические		Спортивный инвентарь	Текущий
6.	Соревновательные упражнения.	Практическое занятие	Соревновательный Игровой		Спортивный инвентарь	Текущий
7.	Итоговое занятие.	Практическое занятие	Практические		Спортивный инвентарь	Тестирование Контрольные нормативы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Используемая литература для педагога:

1. Голованов В.М. «Десять вопросов детскому тренеру», Санкт-Петербург: Литера, 2016 г.
2. Костикова Л.В. «Баскетбол». Азбука спорта., М.: Физкультура и спорт, 2016г.

3. Лепешкин В.А. «Подвижные и учебные игры», Издательство «Советский спорт», 2013г.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия, 2016г.
5. Пайе Баррел «Баскетбол для юниоров». «110 упражнений от простых до сложных», издательство: ТВТ Дивизион, 2017г.
6. Ремчукова Наталья «Детский баскетбол» Руководство для тренеров, 2019г.