

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЕРМАК»
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТО

на заседании Методического совета
МБУ ДО ДДТ «Ермак»
Протокол от 18.03.2024 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ «Ермак»
С.А. Михайлова
Приказ от 18.03.2024 № 76



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»**

Подвид программы: модульная
Уровень программы: стартовый
Целевая группа (возраст): от 13 до 16 лет
Срок реализации: 1 год – 144 часа
Разработчик: педагог дополнительного образования Ревенко Людмила Ивановна

г. Зерноград
2024

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный план.....	6
Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	11
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	14
2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Методическое обеспечение.....	17
2.4. Формы аттестации.....	18
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	18
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.....	18
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	23
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	24
Приложение 1.....	24
Приложение 2.....	26
Приложение 3.....	27

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол для школьников» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).
2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.
3. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
4. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».
5. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
6. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
8. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказом министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».
11. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими

рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность программы в том, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Отличительные особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Педагогическая целесообразность программы: баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте 13-16 лет. Специальный отбор детей не предусмотрен. Принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы формируются по возрастному принципу. Образовательный процесс выстраивается с учетом психофизических и возрастных особенностей детей в группе.

Режим занятий: При разумном сочетании нагрузок и отдыха во время занятия, дозирования и смены вида нагрузок, рекомендуется следующий режим

занятий: два двухчасовых занятия в неделю. Одно занятие включает один академический час (45 мин.), десятиминутный перерыв, и еще один академический час.

Объем и срок освоения программы: рассчитана на 144 академических часа. Срок освоения – 1 учебный год, 36 учебных недель.

Уровень реализации программы: стартовый.

Форма обучения – очная

Формы организации образовательного процесса Форма обучения – групповая, количество обучающихся в группе не более 20 человек. Это обосновано координационной сложностью упражнений, постоянной необходимостью корректировки их выполнения спортсменами на протяжении всего процесса обучения. Для обеспечения безопасности проводятся два плановых инструктажа с обучающимися по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Также проводятся внеплановые инструктажи и обеспечивается система контроля старших обучающихся над младшими во время занятий.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки; обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеразвивающие, а также упражнения на развитие гибкости. Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Виды (формы) занятий:

Организация тренировочного процесса осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная аттестация обучающихся.

Перечень форм подведения итогов:

1. Тестирование теоретической подготовки.
2. Тестирование общей физической подготовки.
3. Тестирование специальной физической подготовки.
4. Учебно-тренировочные соревнования.
5. Соревнования школьные, районные.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов, своего города.

Задачи:

воспитательные (личностные):

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

развивающие (метапредметные):

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

образовательные (предметные):

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

1.3. Содержание программы
Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол для школьников»_

Таблица 1

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1 Основы знаний (8 час)					
1.1	Введение. Правила техники безопасности на занятиях	2		2	опрос
1.2	Правила проведения соревнований	2		2	опрос
1.3	Методика организации самостоятельной тренировки	2		2	опрос
1.4	Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием	2		2	ведение дневника самоконтроля
Раздел 2 Общая физическая подготовка (40 час)					
2.1	Развитие общей выносливости	-	8	8	Сдача контрольных

2.2	Развитие координационных способностей	-	8	8	нормативов по ОФП
2.3	Развитие скоростной выносливости	-	8	8	
2.4	Развитие силовых способностей	-	8	8	
2.5	Развитие гибкости	-	8	8	
Раздел 3 Ведение мяча (20 час)					
3.1	Ведение мяча с изменением направления и скорости	-	8	8	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
3.2	Ведение мяча после приема мяча в движении	-	12	12	
Раздел 4 Передача мяча (24 час)					
4.1	Передача мяча от груди без отскока об пол	-	4	4	Оценка техники и точности выполнения передач
4.2	Передача мяча от груди без отскока об пол в движении	-	4	4	
4.3	Передача мяча от груди с отскоком об пол	-	4	4	
4.4	Передача мяча от груди с отскоком об пол в движении	-	4	4	
4.5	Навесная (кистевая) передача мяча	-	4	4	
4.6	Передача мяча одной рукой из – за спины	-	4	4	
Раздел 5 Броски мяча (32 час)					
5.1	Броски мяча из - под кольца с отскоком от щита	-	4	4	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
5.2	Броски мяча из – под кольца без отскока от щита	-	4	4	
5.3	Броски мяча из – под кольца с двух шагов	-	8	8	
5.4	Броски мяча с отклонением	-	4	4	
5.5	Броски мяча со средней дистанции	-	4	4	

5.6	Броски мяча с дальней дистанции	-	8	8	
Раздел 6 Техничко-тактические действия в защите и нападении (20 час)					
6.1	Действия при личной опеке		4	4	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
6.2	Действия при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3)		4	4	
6.3	Действия при зонном прессинге в нападении		4	4	
6.4	Использование личного технического «арсенала» в обыгрыше		4	4	
6.5	Разучивание тактических схем командного нападения	4		4	
Раздел 7 Контрольные испытания и соревнования					
7.1	На первенство школы	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований			
7.2	Городские, районные соревнования				
7.3	Товарищеские игры				
Итого:		12	132	144	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Основы знаний (2 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (8 часов)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел 3. Ведение мяча (5 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Раздел 4. Передачи мяча (6 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Раздел 5. Броски мяча (8 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многokратные броски набивного мяча в стену. Многokратные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многokратные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении (6 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

1.4. Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол для школьников».

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

У обучающихся

- появилась любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитано чувство ответственности за командный результат;

-воспитаны нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Занятия баскетболом

- способствуют укреплению здоровья;

- содействуют гармоничному физическому развитию;

- развивают двигательные способности детей;

- создают надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала.

Предметные:

- дети обучены жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развиты основные физические качества (сила, выносливость, гибкость, координацию движения, быстрота), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- ребята обучены правильному выполнению физических упражнений.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

У подростков формируется:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол для школьников»_

Таблица 2

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний							
1-4		Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	4		Теоретическое занятие	Спортзал	опрос
5-8		Методика организации самостоятельной тренировки	4		Теоретическое занятие	Спортзал	опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 40 часов							
9-13		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	5		Практическое занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
14-18		Развитие ловкости и быстроты движений	5		Практическое занятие	Спортзал	
19-23		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	5		Практическое занятие	Спортзал	
24-28		Силовая подготовка (с отягощениями)	5		Практическое занятие	Спортзал	
29-33		Развитие общей и специальной выносливости	5		Практическое занятие	Спортзал	
34-38		Развитие ловкости и быстроты движений	5		Практическое занятие	Спортзал	
39-43		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	5		Практическое занятие	Спортзал	
44-48		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	5		Практическое занятие	Спортзал	

Раздел 3. Ведение мяча – 20 часов							
49-52		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	4		Комбинированное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
53-56		Ведение мяча с изменением направления и скорости	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
57-60		Ведение мяча с обводкой соперника	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
61-64		Ведение мяча после приема передачи с обводкой	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
65-68		Ведение мяча с выполнением обманных движений	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
Раздел 4. Передачи мяча – 24 часов							
69-72		Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	4		Комбинированное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
73-76		Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
77-80		Передачи одной рукой от плеча	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
81-84		Передачи одной рукой в движении	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
85-88		Навесная (кистевая) передача партнеру	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
89-92		Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
Раздел 5. Броски мяча – 32 часов							
93-96		Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	4		Комбинированное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
97-100		Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
101-104		Броски в движении и с двух шагов	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
105-108		Штрафные броски и броски с дальней дистанции	4		Комбинированное занятие	Спортзал	

109-112		Выполнение бросков при сопротивлении противника	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
113-116		Броски в движении и в прыжке с отклонением	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
117-120		Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
121-124		Выполнение бросков при сопротивлении противника	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
Раздел 6. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 20 часов							
125-128		Основы знаний. Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	4		Комбинированное занятие	Спортзал	опрос
129-132		Индивидуальные действия при личной опеке	4		Комбинированное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
133-136		Командные действия при зонной защите	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
137-140		Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	4		Комбинированное занятие	Спортзал	
141-142		Использование личного «арсенала» при обыгрыше соперника	2		Комбинированное занятие	Спортзал	
143-144		Итоговая аттестация	2		Итоговое занятие	Спортзал	Зачет
	Итого		144				

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение. Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определенные условия: спортивный зал для занятий баскетболом, спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Кадровое обеспечение дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа обеспечена квалифицированными кадрами, образование которых соответствует профилю ДОП.

2.3. Методическое обеспечение

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

2.4. Формы аттестации

Аттестация проводится в конце года обучения и предполагает тестирование в форме контрольных нормативов. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (Приложения № 1, 2, 3).

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня физической подготовленности обучающихся), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь);
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь);
- итоговая аттестация, проводится в конце учебного года (май), в форме выполнения контрольных упражнений (тестирования) по общей физической подготовке, уровню освоения основных умений и навыков, а также теоретических знаний.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время контрольных испытаний каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества, уровень знаний, умений и навыков. Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий уровень. Средние и высокие показатели определяют качество образовательного процесса.

Диагностики для определения уровня усвоения программного материала.

- Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований. (Приложение 1).
- Методика тестирования общей физической подготовленности (Приложение 2)
- Нормативы специальной физической подготовленности (приложение 3).

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса самопознание собственного спортивного потенциала, взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу.

Задачи воспитательного процесса

- формировать культуру сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- формировать готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты

- сформирована культура сохранения и совершенствования физически здорового растущего человека;
- сформирована готовность к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов;
- у обучающихся сформирована мотивация на здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитания

Воспитательный потенциал дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи.

Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера. Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

Реализуя идеи развития индивидуальности обучающегося, используются субъектно-ориентированные технологии, которые предусматривают принятие ребёнком самостоятельных решений на каждом этапе деятельности в соответствии с поставленными им самим обоснованными и осознанными целями, с позиций педагога – постановку проблемных вопросов и создание ситуаций выбора.

Один из вариантов использования общей субъектно-ориентированной технологии – проектирование детьми собственной деятельности, своего развития, результатом которого выступают создание и реализация индивидуального образовательного проекта в виде программы, плана, маршрута развития ребёнка, что стимулирует повышение уровня его субъектности, осознание смысла своего существования и проектирования своего будущего. Данная технология подкрепляется технологией Портфолио, которая в условиях дополнительного образования особенно привлекательна для детей.

При реализации программы широко применяются коллективные творческие дела (КТД). Они создаются и реализуются самими обучающимися с целью решения проблем, которые их волнуют, способствуют освоению программы дополнительного образования. КТД сочетают в себе коллективную и индивидуальную деятельность и являются субъектно-ориентированными, если

сами дети становятся организаторами дел при сопровождении педагога, который предоставляет им право принимать решения на каждом этапе деятельности.

Формы проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: мероприятия, дела, игры.

Технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности: индивидуальные, групповые, коллективные, массовые.

Методы воспитательного взаимодействия: разъяснение, этическая беседа, метод примера, подражательность, методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения личности, которые включают соревнование, поощрение и наказание, а также методы контроля, самоконтроля и самооценки в воспитании.

Для решения воспитательных задач можно выбирать разные сочетания методов, приемов и средств. Этот выбор, прежде всего, зависит от специфики поставленных целей и задач.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 3

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
Модуль «Воспитание в детском объединении»					
1	Участие во Всероссийской акции, Посвященной Дню Героев Отечества	Активизация деятельности молодежи в проведении акций и мероприятий к значимым государственным праздникам и событиям	Спортивные соревнования в честь выпускников гимназии – героев Отечества	декабрь	Педагог дополнительного образования
5	Участие во Всероссийской акции, посвященной Дню защитника Отечества	Активизация деятельности молодежи в проведении акций и мероприятий к значимым государственным праздникам и событиям. Пропаганда спорта.	Участие в соревнованиях, акциях	февраль	Педагог дополнительного образования
6	Участие во Всероссийской акции, посвященной Международному женскому дню	Воспитание у детей чувства уважения, любви к матери.	Участие в соревнованиях, акциях	март	Педагог дополнительного образования
7	Участие во Всероссийской акции, посвященной Дню	Патриотическое воспитание обучающихся	Турниры по всем видам спорта	май	Педагог дополнительного образования

	Победы				образования
Модуль «Ключевые культурно-образовательные события»					
1	Торжественное открытие месячника оборонно-массовой работы	Повышение уровня гражданско-патриотического воспитания обучающихся, приобщение к истории Отечества и национальным традициям	Торжественная линейка	январь	Педагог дополнительного образования
2	Участие в военно-патриотических соревнованиях «Юные патриоты России», смотрах строя и песни, военно – патриотической игре «Рубеж»	Повышение уровня гражданско-патриотического воспитания обучающихся, приобщение к истории Отечества и национальным традициям	Военно-спортивные игры	февраль	Педагог дополнительного образования
3	Участие в военно-спортивном мероприятии «Зарница»	Повышение уровня гражданско-патриотического воспитания обучающихся, приобщение к истории Отечества и национальным традициям	Военно-спортивные игры	Апрель-май	Педагог дополнительного образования
Модуль «Взаимодействие с родителями»					
1.	Родительское собрание по профилактике наркомании, табакокурения и алкоголизма	Формирование ответственности родителей за соблюдение норм ЗОЖ и воспитание в детях устойчивого отрицания в отношении пагубных привычек.	Лекции тренинги беседы	ноябрь	Педагог дополнительного образования
2.	Организация совместных с детьми соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья», «Игры на свежем воздухе»	Формирование стойкого принятия спорта и привлечения к совместному досугу родителей и детей	Соревнования Спортивные игры	По отдельному плану в течение года	Педагог дополнительного образования
Модуль «Профессиональное самоопределение»					
1	Профориентационные часы общения «Путь в профессию» - о	Повышение уровня самореализации, самоопределения	Беседа	март	Педагог дополнительного образования

	спортивных профессиях	обучающихся через знакомство с профессиями			образования
2	Участие в работе всероссийских профориентационных проектов «Россия – мои горизонты» (просмотр лекций, участие в мастер – классах)	Диагностика профнаправленности и готовности к выбору профессии	Тестирование, онлайн-мероприятия на платформах	В течение года	Педагог дополнительного образования
Модуль «Профилактика»					
1	Правила поведения на дорогах.	Закрепление правил дорожного движения	Беседа	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	Профилактические беседы с обучающимися «1 декабря – всемирный день со СПИДом» «Мы за здоровый образ жизни», «Жить безопасно – это прекрасно»	Воспитание и приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.	Беседа	Декабрь, апрель	Педагог дополнительного образования
3	Тематические мероприятия, приуроченные к празднику «Всемирный день ГО»	Воспитание и приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.	Беседы, квесты, тренировки	март	Педагог дополнительного образования

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки? Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием? Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как записать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дается ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из вися хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из вися лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Нормативы специальной физической подготовленности.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5