

МУ "ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ  
МАРИ -ТУРЕКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА"  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"МАРИ - ТУРЕКСКИЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"

Рассмотрена на  
педагогическом совете  
Протокол № 6  
от "28" июня 2021 г.  
Приказ № 29 от «29.» июня 2021 г.

Утверждено  
приказом директора МУДО  
"Мари -Турекский центр  
дополнительного образования"

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»**

Программа  
Рассчитана на детей с 7 до 18 лет.  
Срок реализации 5 года.  
Уровень: стартовый, базовый, продвинутый  
Составители: Ившина Е.Ю., тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории  
Андреев Н.П., тренер-преподаватель  
1-ой квалификационной категории  
Созонова А.Г., тренер-преподаватель  
1-ой квалификационной категории  
Волков А.А., тренер-преподаватель  
1-ой квалификационной категории

## Содержание

### Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1.	<u>Пояснительная записка</u>	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	<u>Содержание программы</u>	8
1.4.	Планируемые результаты	18

### Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.	Организационно – педагогические условия	2
		0
2.2.	Форма аттестации.	2
		1
2.3.	Условия реализации программы	2
		3
3.	Список литературы	2
		6
4.	Приложения	2
		7



## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение не посредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);
- Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1493);

- Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» ( от 29.10.2015 г.№ 536);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказ Мин просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г.№41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Она правлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г.№ 740);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» редакция от 03.07.2013 № 86-ОЗ;
- Локальные акты МБУ ДО ДЮСШ: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

**1.1.1. Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**1.1.2. Направленность(профиль)программы–физкультурно-спортивная.**

**1.1.3. Уровень-стартовый, базовый, продвинутый.**

стартовый–предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

базовый–предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления

*продвинутый*—предполагающий и с пользование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

**1.1.4. Адресат программы** девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 18 лет, интересующиеся баскетболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

#### **1.1.5. Формы и методы обучения.**

**Форма обучения**—очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

**Формы занятий:** основными формами при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в учреждении являются:

- *Групповые индивидуальные тренировочные занятия*, сформированные с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся.

- *Участие в спортивных соревнованиях,*

*выполнение контрольно-нормативных и переводных требований* (тестирование и контроль).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемым и данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя способами-в целом и по частям;

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

#### **1.1.6. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 5 лет, 36 учебных недель с сентября по май включительно.

Занятия по баскетболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

#### **1.1.7. Режим занятий:**

**Стартовый 1 год обучения:** 3 раза в неделю по 1 часу = 3 часа\*36 недель=108

**Базовый (2-3 год обучения):** 3 раза в неделю по 2 часу = 6 часа\*36 недель=216

**Продвинутый (4-5 год обучения):** 3 раза в неделю по 3 часа= 9 часов\*36 недель=324

#### **1.1.8. Отличительные особенности программы**

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

**1.1.9. Новизна** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

**1.1.10. Своевременность** программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **9-18** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а так же выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

**1.1.11. Необходимость** в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося по средством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

**Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.**

**НЕ** нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального и (или) основного и (или) среднего общего образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Стартовый уровень: МОДУЛЬ 1 (возраст обучающихся 7-11 лет)**

**Цель:** создание основы для воспитания здорового человека по средствам формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей, через занятия баскетболом.

#### **Задачи:**

- Формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в баскетболе;
- Формировать навыки общения;
- способствовать освоению навыков коллективной игры.

### **Базовый уровень: МОДУЛЬ 2 (возраст обучающихся 12-14 лет)**

**Цель:** расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в баскетболе

#### **Задачи:**

- совершенствовать общую физическую и специальную физическую подготовленность обучающихся;
- способствовать приобретению основ атакующих и защитных действий;
- способствовать приобретению практических умений игры в баскетбол.
- Обучить основным правилам игры баскетбол;
- Формировать личность подростка в условиях баскетбольной команды.

### **Продвинутый уровень: МОДУЛЬ 3 (возраст обучающихся 15-18 лет)**

**Цель:** совершенствование физической, технической, тактической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры, направленных на развитие ориентировки, умения находить способы решения тактических ситуаций с учетом функций баскетболиста.

#### **Задачи:**

- продолжить развивать координацию движений, скоростно-силовые качества, зрительно-двигательные реакции обучающихся-баскетболистов в стандартных и разнообразных условиях;



- заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
- Развивать динамическую силу;
- Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- Освоение детьми специальных знаний, как пред посылки гибкого тактического мышления и поведения вовремя игры.
- Формировать у детей коммуникативные способности.

### 1.3.

### Содержание программы

#### 1.3.1.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#### Календарный учебный график

36недель/год,276 часов/год,828часов/3года

№ п\п	Раздел программы	Стартовый 1 год обучения	Базовый 2-3 годы обучения	Продвинутый 4-5 годы обучения	Итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	4	6	8	18	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	24	54	68	146	Выполнение контрольных Нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	26	38	55	119	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	26	46	67	139	Выполнение контрольных Нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	18	28	52	98	Выполнение контрольных Нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы	4	28	22	54	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика		10	40	50	Знание правил
8	Соревновательная деятельность	6	6	12	24	Выполнение контрольных Нормативов по ТП
	итого	108	216*2=432	324*2=648	1188	

#### 1.3.2.

#### Содержание учебного плана ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль1

Техника безопасности. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по баскетболу во избежание травм.

История возникновения и развития баскетбола. Исторические сведения о зарождении баскетбола как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма юного спортсмена. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Спортивная тренировка. Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.

Физические качества. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств. Физическая подготовка, её содержание и виды. Нравственное

Формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных баскетболистов.

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2**

### **1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях спортивными играми во избежание травм.

### **2. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

### **4. Основы техники игры и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике игры в баскетбол о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры.

### **5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

### **6. Воспитание нравственных и волевых качеств.**

Спортивно-этическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

## **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3**

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий, юношеских разрядов.

### **2. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

### **3. Основы техники игры и техническая подготовка.**

Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

#### 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки-курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### 5. Воспитание нравственных и волевых качеств.

Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувьрки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад.

Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500,800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА-ДЛЯ ВСЕХ УРОВНЕЙ**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (в право и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа

«подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в

стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к баскетболу. Овладение действиями в условиях командной игры 5х5 является для них наиболее трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2, 3х3, на малых игровых площадках (10х15, 15х15).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами. Основные формы подготовки этой возрастной категории - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

#### **Основные навыки игры в баскетбол:**

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.
5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.

**5. Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

**6. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

### **Основные умения игры в баскетбол:**

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории скорости.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Основные навыки игры в баскетбол:**

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. **Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.
5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
6. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом в лево, в право от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

## **7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

### **Основные умения игры в баскетбол:**

- 1. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
- 2. Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
- 3. Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча. Своевременный переход от обороны к атаке.
- 4. Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний). Прессинг.
- 5. Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
- 6. Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

## **ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3**

### **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Основные навыки игры в баскетбол:**

- 1. Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
- 2. Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
- 3. Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
- 4. Ловля мяча:** Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоко летящего мяча.
- 5. Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
- 6. Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом в лево, в право от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.



## 7. Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.

### Основные умения игры в баскетбол:

- Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
- Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
- Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
- Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).
- Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.
- Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приемы игры	Уровни обучения		
	Стартов ый	Базов ый	продвину тый
Прыжок толчком двух ног	+	+	
Прыжок толчком одной ноги			
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+	
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя рукам и с места	+	+	
Передача мяча двумя руками в движении		+	+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+

Передача мяча двумя руками на одном уровне			+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+
Передача мяча одной рукой от головы		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+	
Передача мяча одной рукой в движении		+	+
Передача мяча одной рукой в прыжке			+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+	
Ведение мяча с низким отскоком	+	+	
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+	
Ведение мяча без зрительного контроля		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча по зигзагом		+	+
Обводка соперника с изменением высоты от скока			+
Обводка соперника с изменением скорости			+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+
Обводка соперника с переводом под ногой			+
Обводка соперника за спиной			+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов			
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+	
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+	
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+
Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
Броски в корзину двумя руками (добивание)			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
Броски в корзину одной рукой (добивание)			
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)			+
Броски в корзину одной рукой (средние)			+
Броски в корзину одной рукой (ближние)			+

Броски в корзину одной рукой (прямо перед щитом)	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Приемы игры	Уровни обучения		
	Стартов ый	базов ый	продвину тый
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		+	+
Система эшелонированного прорыва			+
Система нападения через центрального			+
Система нападения без центрального			+

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (тактика защиты)

Приемы игры	Уровни обучения		
	Стартов ый	базов ый	продвину тый
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 сдвоенного заслона			+
Против наведения на двух			+
Система личной защиты		+	+
Игра в большинстве			+
Игра в меньшинстве			+

## 1.4. Планируемые результаты освоения программы

### Личностные результаты:

- 1) Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду;
- 2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- 3) 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;
- 4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение прав индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;
- 3) 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;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора ее деятельности.

### **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 1**

#### **Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- правильно применяют изученные способы ведения и передачи мяча, способы остановки мяча.
- Грамотно ориентируются при вводе соперниками мяча из-за боковой и лицевой линий.

*Иметь навыки:* техники движений в баскетболе, технико-тактических действий.

*Приобрести опыт:*

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровья сберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ модуль 2**

Обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- умеют оценивать игровую ситуацию, осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организуют командные действия

*Иметь навыки:*

- техники движений в баскетболе;
- командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровья сберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях

## ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ модуль 3

Обучающиеся должны

*Знать:*

- простейшие правила игры и соблюдать их;
- методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы;

*Уметь:*

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- владеть основными приёмами игры в баскетбол (перемещения; ведение мяча; броски; передачи нижние, верхние; обманные движения, отбор мяча);
- уметь разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
- уметь оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
- уметь оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
- владеть навыками коллективной игры.

*Иметь навыки:*

Техники движений в баскетболе;

Командных тактических действий в нападении и защите;

*Приобрести опыт:*

- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, баскетболом с соблюдением правил техники безопасности;
- игровых и стандартных ситуаций в баскетболе;
- участия в соревнованиях.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

### 2.1. Организационно–педагогические условия

**Организационно – педагогические условия** реализации данной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**1.1.1. Набор** и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах и необходимость проведения тестирования и собеседований. На отделение баскетбол в *спортивно-оздоровительную группу* принимаются все желающие от 9-18 лет без медицинского противопоказания.

**1.1.2. Форма организации деятельности обучающихся** - групповая. Наполняемость группы 8-12 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп

отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в три года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а так же оставляют возможности для творческой инициативы тренеров–преподавателей.

**1.1.3.Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 3 часов.

**1.1.4.Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет

**1 Год обучения** – 3 академических часа

**2-3 год обучения** - 6 академических часа.

**4-5 год обучения** – 9 академических часов

**2.1.1.Место проведения занятий:** спортивные залы общеобразовательных школ.

**2.1.2. Особенности организации образовательного процесса** – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение само ценности детства и сохраняется сама природа школьника.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательная-исследовательская, продуктивная и др.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

## **2.2. Форма аттестации**

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

**2.2.1. Задачи:**

- Анализ полноты реализации образовательной программы группы баскетбола;

- Соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности спортивной группы.

2.2.2. Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

- *Входной контроль (предварительная аттестация)* – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса(ежегодно).

- *Промежуточная аттестация*– это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах в течении образовательного курса программы.

- *Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

2.2.3. **Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования (теория и практика), спортивные соревнования.

-**Теория** проводится в формате тестирования или беседы.

Уровень «Высокий» - обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики.

Уровень «Средний»-содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Уровень «Низкий» - ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в учебном материале, нет должной аргументации и умения использовать знания.

Содержание тестовых заданий составляет педагог самостоятельно по темам, которые были изучены за аттестационный период (полугодие, учебный год, весь период обучения)

(Приложение№1)

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям (каждое упражнение оценивается по пяти балльной системе):

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 менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение **практического** входного контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в виде тестовых упражнений по теории, ОФП, СПФ, ТТП, а так же соревнований (годовой календарный план спортивно-массовых мероприятий образовательной организации),



осуществляется самим педагогом и оргкомитетом образовательной организации в состав которой могут входить представители администрации, тренеры-преподаватели из других объединений и групп, а так же и другие педагогические работники, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (отделению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

#### **2.2.4. Анализ результатов аттестации**

Результаты аттестации обучающихся анализируются аттестационной комиссией и представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог на педагогическом совете.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий), который зависит от количества набранных баллов по тестированию; количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Результаты, показанные во время тестирования, соответствуют уровню подготовленности представленные в таблице «Шкала оценки результатов тестирования» (Приложение2).

### **2.3. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

#### **2.3.1. Учебно-методическое обеспечение**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения

качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена Идея внутри групповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разном уровне в обучении.

Каждого обучающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

### **2.3.2. Материально-технического обеспечение:**

-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).

### 2.3.3. Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

### 2.3.4. Календарный учебный план график.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1год	Сентябрь	май	36	108	108	3 раза в неделю по1часа
2-3 год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4-5 год	сентябрь	май	36	108	324	3 раза в неделю 3 часа

Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)

Последняя неделя апреля и вторая неделя мая–итоговая аттестация.

Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.

Соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ.

### 2.3.5. Информационное обеспечение:

Использование интернет ресурса,

работа с сайтом образовательной организации (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## 1. Список литературы

1. Баскетбол: средства и методы обучения/учеб. Пособие. ИПО: Сыкт ГУ 2011.
2. Железняк Ю. Д. Спортивные игры. М.: Советский спорт, 2000.
3. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. М.: ФиС, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2007.
5. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол»: учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В. Лебедев. Изд-во ВлГУ, 2015.
6. Портнов Ю. М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры. Москва, 2004.
7. Портнов Ю.М. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2007.
8. БиК.НортонК.Упражнениявбаскетболе.Пер.сангл.М.,ФиС,1999 г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ\* Астрель 2007г.
10. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г.-211, [13] с.: силл.
11. Гомельский Е. Я. Энциклопедия баскетбола ГрандФаир 2002г.
12. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е.Я.

### **Интернет ресурсы:**

1. Технические приемы в баскетболе [электронный ресурс] URL:[https://studopedia.ru/10\\_220276\\_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html](https://studopedia.ru/10_220276_tehnicheskie-priemi-i-elementi-igri-basketbol.html) свободный (дата обращения 15.08.2018)
2. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. Под редакцией Нестеровского Д.И. [электронный ресурс] URL: <https://studfiles.net/preview/1765493/> (дата обращения 10.05.2019)
3. Российская федерация баскетбола. Официальные правила баскетбола 2018г. [электронный ресурс] URL: <https://russiabasket.ru/federation/documents?cat=правила> (дата обращения 15.05.2019)
24. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tehnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na>.

**Вопросы для текущего контроля и промежуточной аттестации по  
теоретическому разделу**

1. Понятие «физическая культура».
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Основные сведения о спортивной квалификации.
4. Понятие об утомлении и переутомлении.
5. Причины утомления.
6. Переутомление. Перенапряжение.
7. Восстановительные мероприятия в спорте.
8. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.
9. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
10. Средства и методы технической подготовки.
11. Классификация приёмов техники игры.
12. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.
13. Понятие о гигиене и санитарии.
14. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
17. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
18. Гигиенические требования к питанию спортсменов.
19. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
20. Гигиеническое значение кожи.
21. Профилактика вредных привычек.

## «Шкала оценки результатов тестирования»

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО**  
**ВИДАМ ПРОГРАММ (СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА, БАСКЕТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ,**  
**ЛЫЖНЫЕГОНКИ)**

(ЮНОШИ)

№	Контрольные упражнения	Баллы	ВОЗРАСТУЧАЩИХСЯ										
			9	10	11	12	13	14	15	16	17-18		
1	Бег 30м (сек.)	5	5,4им	5,6им	5,3им	5,0имен.	4,7им	4,4имен	4,2им	4,2имен	4,1им		
		4	ен.	ен.	ен.	5,1-5,5	ен.	.	ен.	н.	ен.		
		3	5,5-	5,7-	5,4-	5,6-6,0	4,8-	4,5-4,9	4,3-	4,3-	4,2-		
		2	6,5	6,1	5,8	6,1-6,5	5,2	5,0-5,4	4,7	4,7	4,6		
		1	6,7-6,9	6,2-6,6	5,9-6,3	6,6бол.	5,3-5,7	5,5-5,9	4,8-6,0бол.	5,2	5,2	5,1	
2	Челночный бег3х10м (сек.)	5	9,4им	8,6им	8,2им	8,0имен	7,7им	7,5имен	7,2им	7,0имен	6,8им		
		4	ен	мен	мен	н	им	н	мен	н	ен		
		3	9,5-	8,7-	8,3-	8,1-8,5	ен	7,6-8,1	7,3-	7,1-	6,9-		
		2	9,8	9,2	8,7	8,6-9,0	7,8-	8,2-8,7	7,7	7,3	7,1		
		1	9,9-10,1	9,3-9,8	8,8-9,2	9,1-9,4	8,3-8,4	8,8-9,1	8,3-9,2бол.	7,8-8,2	7,4-7,7	7,2-7,5	
3	Прыжок в длину с места, (см.)	5	151-	161-	181-	181-	191-	196-	206-	206-	215-		
		4	175	185	195	200	205	210	220	220	225		
		3	131-	141-	161-	166-	171-	181-	191-	191-	196-		
		2	150	160	180	180	190	195	205	205	214		
		1	120-130	130-140	140-160	145-165	150-170	150-180	160-180	175-190	175-190	178-195	
4	Бег 1000 м (мин, сек.)	5	4.50	4.50									
		4	и	и									
		3	мен4	мен									
		2	.51-	4.51-									
		1	5.50-5.51	5.50-6.10									
4.	Бег 1500 м(мин,сек.)	5			6.50	6.50							
		4			и	и							
		3			мен6	мен6.5							
		2			.51-	1-							
		1			8.05-8.06	8.058-8.208							
4.	Бег 2000 м(мин,сек.)	5					8.1	8.10им	8.10им				
		4					0 и	ен8.11--	мен8.1				
		3					мен8.	9.40	11--	1--9.40			
		2					9.40	9.41-	9.41-	9.41-			
		1					9.41-10.01	10.01	10.01	10.01-10.20	10.01-10.21бол		
4.	Бег 3000 м(мин,сек.)	5								12.40	12.40		
		4								и	и		
		3								мен12.4	мен12		
		2								14.3014	.41-		
		1								.31-15.0015	14.30-15.00		







7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(кол-во раз за 1мин)	5	35ибо л.	36ибо л.	38ибо л.	40ибо л.	42ибо л.	43ибо л.	44ибо ол.	46ибо л.	48ибо л.		
		4	34-30	35-31	37-34	39-35	41-36	42-37	43-	45-46	47-42		
		3	29-24	30-25	33-29	34-30	35-33	36-34	38	45-41	41-37		
		2	23-16	24-19	28-21	29-23	32-25	33-27	37-	40-31	36-33		
		1	15име н.	18име н.	20име н.	22име н.	24име н.	26име н.	35	30име н.	32име н.		
									34-29				
									28и мен.				

**Переводной балл для СО-**  
**Переводной балл- 15-18 Высокий**  
**уровень-27и выше баллов**  
**Средний уровень- 26 -20**  
**баллов**  
**Низкий уровень -19 и**  
**ниже баллов**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП ПО ВИДАМ СПОРТА**  
**БАСКЕТБОЛ**

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**  
**БАСКЕТБОЛ (ДЕВУШКИ)**

№ п / п	Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТУЧАЮЩИХСЯ								
			10	11	12	13	14	15	16	17-18	
1	Рывок б.м.(се к.)	5 4 3	2,05 и мен. 2,15- 2,06 2,23- 2,16	2,0 5 и ме н.2,1 5- 2,06 2,23- 2,16	1,59 имен. 1,69- 1,60 1,79- 1,70	1,5 би м е н . 1 , 6 5 - 1, 5 7 1, 74 - 1, 6 6	1,54 имен. 1,62- 1,55 1,70- 1,60	1,52 имен. 1,59- 1,53 1,66- 1,60	1,46 имен. 1,49- 1,47 1,56- 1,50	1,43 имен. 1,48- 1,44 1,53- 1,49	
2	Челночный бег3*10 м.(сек.)	5 4 3	8,6 имен. 8,7- 9,0 9,1- 9,4	8,5им ен. 8,6- 8,9 9,0- 9,4	8,3 имен. 8,4- 8,6 8,7- 8,9	8, 3 и м ен. 8,4 - 8,6 8,7- 8,9	8,0 имен. 8,1- 8,4 8,5- 8,7	7,7 имен. 7,8-8,0 8,1-8,3	7,7 имен. 7,8- 8,0 8,1- 8,3	7,5 имен. 7,6-7,8 7,9-8,1	
3	Прыжок в длину с места(см.)	5 4 3	156- 170 147- 156 120- 146	176- 185 151- 175 130- 150	176- 190 156- 175 135- 155	181- 200 161- 180 140- 160	187- 200 161- 180 145- 160	186- 205 166- 185 155- 165	191- 210 171- 190 160- 170	191-210 171-190 160-170	
4	Прыжок вверх с места(см.)	5 4 3	28 27 26	32 31 30	35 34 33	3 7 3 6 3 5	40 39 38	41 40 39	42 41 40	43 42 41	
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>											
5	Штрафные броски (20 бросков)(в%)	5 4 3	30 25 20	35 30 25	40 35 30	4 5 4 0 3 5	50 45 40	60 55 50	70 65 60	80 75 70	

6	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в%)	5	28	30	35	4	45	48	50	55
		4	25	25	30	0	40	45	45	50
		3	20	20	25	3	35	40	40	45
7	Бросок в движении (5раз) (кол-во попаданий)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				
8	Скоростное ведение (сек.)	5	-	-	-	-	<b>14,6</b>	<b>14,5</b>	<b>14,4</b>	<b>14,1</b>
		4					<b>14,9</b>	<b>14,8</b>	<b>14,7</b>	<b>14,4</b>
		3					<b>15,4</b>	<b>15,3</b>	<b>15,2</b>	<b>15,0</b>
9	Передача мяча на точность 30раз (кол-во попаданий)	5	14	16	18	2	21	22	23	24
		4	13	15	17	0	20	21	22	23
		3	12	14	16	1	19	20	21	22
	<b>Переводной балл</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО КОМПЛЕКСНОМУ ЗАЧЕТУ ДЛЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БАСКЕТБОЛ (ЮНОШИ)**

№ Контрольные упражнения по СФП	Баллы	ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ								
		10	11	12	13	14	15	16	17 -18	
1	Рывок бм. (сек.)	5	1,57	1,57	1,53	1,50	1,47	1,41	1,38	1,34
		4	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.
		3	2,06-1,58-2,14-2,07	2,06-1,58-2,14-2,07	1,62-1,54-1,71-1,63	1,58-1,51-1,66-1,59	1,55-1,48-1,63-1,56	1,51-1,42-1,60-1,52	1,42-1,39-1,48-1,43	1,39-1,35-1,44-1,40
2	Челночный бег3*10м (сек.)	5	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,7	6,3
		4	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.	имен.
		3	8,1-8,6-8,7-9,2	7,8-8,2-8,3-8,7	7,6-8,0-8,1-8,5	7,2-7,7-7,8-8,3	7,0-7,5-7,6-8,1	6,8-7,2-7,3-7,7	6,8-7,2-7,3-7,7	6,9-6,4-7,5-7,0
3	Прыжок в длину с места(см.)	5	161-	181-	181-	191-	196-	206-	211-	221-240
		4	185	195	200	205	210	220	230	206-220
		3	141-160-130-140	161-180-140-160	166-180-145-165	171-190-150-170	181-195-160-180	191-205-175-190	196-210-180-195	190-205
4	Прыжок вверх с места(см.)	5	30	32	35	38	41	43	44	46
		4	29	31	34	37	40	42	43	45
		3	28	30	33	36	39	41	42	44
<b>Контрольные упражнения по технической подготовке</b>										
5	Штрафные броски20бросков (в%)	5	30	35	40	45	50	60	70	80
		4	25	30	35	40	45	55	65	75
		3	20	25	30	35	40	50	60	70
6	Дистанционные броски 20 (40) бросков (в%)	5	28	30	35	40	45	48	50	55
		4	25	25	30	35	40	45	45	50
		3	20	20	25	30	35	40	40	45
7	Бросок в движении и5 раз (кол-во)	5	3	3	4	4	-	-	-	-
		4	2	2	3	3				
		3	1	1	2	2				

