

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Гимназия "Исток"

Рассмотрена на
педагогическом совете
МАОУ "Гимназия "Исток"
№ протокола 10 от 30.08.2017г.

Утверждаю
Директор МАОУ "Гимназия "Исток"
 /Иевлева И. Е./
Приказ № 435 от 09.09.2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ
«Баскетбол»**

Уровень программы: углублённый

Автор программы И.А. Водяников

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Педагог дополнительного образования:

Игнатъев Александр Николаевич

Воронов Алексей Романович

Великий Новгород
2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы «Баскетбол», автор И.А. Водяников, рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва «Просвещение» 1986 года выпуска.

Данная программа реализуется в объединении «Баскетбол» Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия «Исток».

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяет обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учетом тенденций в развитии баскетбола и соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по баскетболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель – создать условия для формирования потребности к систематическим занятиям баскетболом через повышение уровня общей и

специальной физической подготовки, здорового образа жизни, игровой и соревновательной деятельности.

Исходя из цели программы, для создания условий развития мотивации и желания заниматься баскетболом предусматривается решение следующих основных задач:

Первый года обучения

Обучающие:

- **обучить** технике стоек и перемещений;
- **обучить** ловле и передаче мяча, ведению мяча, броскам мяча;
- **обучить** способам и приёмам физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- **изучить** элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- **познакомить** с историей развития баскетбола, техникой и тактикой, правилами игры;
- **изучить** комплекс необходимых физических упражнений тактики баскетбола.

Развивающие:

- **развить** быстроту, ловкость и координацию движений;
- **содействовать** правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- **развить** навыки осознанного отношения к своей деятельности;
- **развить** быстроту, ловкость;
- **развить** умение наблюдать, анализировать и запоминать.

Воспитывающие:

- **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

Второй год обучения

Обучающие:

- **обучить** основам техники и тактики баскетбола;
- **выполнять** нормативные требования по видам подготовки;
- **совершенствовать** всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и общей выносливости;
- **подготовить** к участию в соревнованиях и выполнение нормативов по видам подготовки.

Развивающие:

- **укрепить** здоровье и закалить организм;
- **содействовать** правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности;
- **развить** умение наблюдать, анализировать и запоминать;
- **развивать** быстроту, ловкость и координацию движений, общую выносливость;

- **Развивать** игровое мышление и познавательную активность, расширять кругозор.

Воспитывающие:

- **воспитывать** терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца;
- **прививать** стойкий интерес к занятиям баскетболом.

Третий год обучения

Обучающие:

- **совершенствовать** игровые навыки;
- **совершенствовать** технические приемы игры;
- **совершенствовать** тактические действия.

Развивающие:

- **обеспечить** укрепление здоровья и закаливание;
- **развить** навыки осознанного отношения к своему здоровью;
- **развить** умение анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся.

Воспитывающие:

- **воспитывать** интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- **воспитывать** интерес к организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Четвертый год обучения

Обучающие:

- **совершенствовать и закреплять** игровые навыки;
- **совершенствовать** всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Развивающие:

- **развить** способность применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- **развить** специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка.

Воспитывающие:

- **Воспитывать** высокие волевые, коммуникативные и патриотические качества.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная – адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В связи с запросами родителей, загруженностью обучающихся и возможностями учреждения, прохождением учебного материала в основном образовании, по программе уменьшено количество часов на одну треть. Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и дает возможность охватывать большее количество желающих

заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы преимущественно **8 - 17 лет**.

Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные, так и разновозрастные группы детей.

Сроки реализации образовательной программы – 4 года обучения.

Форма и режим занятий: основная форма работы - групповая. Программа рассчитана как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах Санитарно-эпидемиологическими правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

Количество занимающихся—преимущественно от 10 до 15(20) человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 2 часа 1 раз в неделю с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

По окончании первого года обучения

Обучающийся должен знать:

- технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- технику стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча, основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

Обучающийся должен уметь:

- владеть умениями и навыками игры в баскетбол;
- выполнять технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- знать технику стоек и перемещений;
- выполнять комплекс необходимых физических упражнений.

По окончании второго года обучения

Обучающийся должен знать:

- процесс игры в соответствии с правилами;
- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю развития баскетбола;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью
- комплекс необходимых физических упражнений;
- элементы игровой специализации.

Обучающийся должен уметь:

- наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- участвовать в соревнованиях по баскетболу;
- совершенствовать технические приемы игры;
- совершенствовать тактические действия.

По окончании третьего года обучения

Обучающийся должен знать:

- технические и тактические приемы технику стоек и перемещений;
- способы ловли и передаче мяча, ведение мяча, броскам мяча;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- процесс игры в соответствии с правилами;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические приемы игры, в условиях ограниченного пространства и времени, с активным сопротивлением противника;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия, командной тактики игры.

По окончании четвертого обучения

Обучающийся должен знать:

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- историю развития баскетбола;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений.

Обучающийся должен уметь:

- участвовать в соревнованиях;
- уметь наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- судить соревнования и выполнять инструкторские действия;
- самостоятельно заниматься.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по баскетболу;
- участие в товарищеских и календарных играх на первенство города, области
- участие в соревнованиях по баскетболу;
- выполнение контрольных упражнений.

Учебно-тематический план 1 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|---|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | |
| 5 | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 | |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 23 | | 23 |
| 7 | Основы техники и тактики игры | 36 | | 36 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 6 | | 6 |
| 9 | Контрольные испытания | 2 | | 2 |
| | Итого: | 72 | 5 | 67 |

Учебно-тематический план 2 год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль | 1 | 1 | |
| 5 | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 | |
| 6 | Места занятий и инвентарь | 1 | 1 | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 20 | | 20 |
| 8 | Основы техники и тактики игры | 38 | | 38 |
| 9 | Контрольные игры и соревнования | 6 | | 6 |
| 10 | Контрольные испытания | 2 | | 2 |
| | Итого: | 72 | 6 | 66 |

Учебно-тематический план третьего года обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | |
| 5 | Основы методики обучения баскетболу | 1 | 1 | |
| 6 | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 | |
| 7 | Общая и специальная физическая подготовка | 17 | | 17 |
| 8 | Основы техники и тактики игры | 39 | | 39 |
| 9 | Контрольные игры и соревнования | 8 | | 8 |
| 10 | Контрольные испытания | 2 | | 2 |
| | Итого: | 72 | 6 | 66 |

Учебно-тематический план четвёртого год обучения

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль | 1 | 1 | |
| 5 | Правила игры в баскетбол | 1 | 1 | |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка | 24 | | 24 |
| 7 | Основы техники и тактики баскетбола | 35 | | 35 |
| 8 | Контрольные игры и соревнования | 6 | | 6 |
| 9 | Контрольные испытания | 2 | | 2 |
| | Итого: | 72 | 5 | 67 |

Содержание программы первого года обучения.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.) Задачи физического воспитания: укрепление здоровья всестороннее физическое развитие советских людей их подготовка к высокопроизводительному труду и защите Родины.

Тема 2. Сведения в строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.) Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм (1 час.)

Теория (1 час.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся влияние физических упражнений на работоспособность

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.) Общий режим. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды в обуви Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде Предупреждение травм при занятиях баскетболом

Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.) Правила игры в мини-баскетбол

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (23 час.)

Практика (23 час.)

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна фланг

Гимнастические упражнения без предметов

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы

Акробатические упражнения Перекаты вперед. Кувырка вперед Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину в высоту.

Прыжки вперед и назад «лягушкой»

Бег с ускорениями до 30 м

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Тема 7. Основы техники и тактики игр (36 час.)

Практика (36 час.) Техника нападения.

Техника передвижения. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед,

вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков передай мяч — выходи».

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 8. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика (6 час.) Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Посещение спортивных соревнований по баскетболу

Тема 9. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.) Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Содержание программы второго года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.) Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.) Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час.)

Теория (1 час.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся, влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.) Общие гигиенические требования к занимающимся

баскетболом с учетом его Специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.) Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Тема 6. Места занятий и инвентарь (1 час.)

Теория(1 час.) Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (20 час.)

Практика (20 час.) Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Бег отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Тема 8. Основы техники и тактики игры (38 час.)

Практика (38 час.)

Техника нападения. *Техника передвижения.* Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху.

Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, «изменением направления движения с обводкой препятствий,

Техника защиты. *Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор способа передачи в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков — «треугольник».

Командные действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действия - и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нападения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков—отступанием.

Командные действия. Личная система защиты.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика (6 час.) соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола, учебно-тренировочные игры. Посещение спортивных соревнований по баскетболу

Тема 10. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.) Сдача нормативов по специальной подготовке.

Содержание программы третьего года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.) Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта. Массовый народный характер спорта в отраве. Задачи развития массовой физической культуры.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.) Органы пищеварения и обмена веществ. Сведения о нервной системе.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час.)

Теория (1 час.) Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.) Использование естественных факторов природы (солнце воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом

Тема 5. Основы методики обучения баскетболу (1 час.)

Теория (1 час.) Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

Тема 6. Правила соревнований, их организация и проведение (1 час.)

Теория (1 час.) Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (17 час.)

Практика (17 час.) Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка.

Действия на месте и в движении: поте, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки

Упражнения для мышц ног и 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 на снарядах гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или СОГНУВ ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега с 14 лет.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м; низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3X20—30 м.; 2—8X30—40 и. Бег 30 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий—от 4 до 10 в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы).

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность Метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега. Метание дробиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры («Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч») «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине я на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25—85 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному—по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий

Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Кругов») лента», простые», «Салка—дай руку», «Салки-перестрелки», круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», поймай палку», «Четыре мяча»). Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниями с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одинаковые и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного полония стоя толчковой ногой на опоре 50—60 см как без отягощения так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в

доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5—8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются (на двух, одной ноге - правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные - прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты, с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2—5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20—50 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50—100 м)

Тема 8. Основы техники и тактики игры (39 час.)

Практика (39 час.)

Техника нападения. *Техника передвижения* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков—проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Тема 9. Контрольные игры и соревнования (8 час.)

Практика (8 час.)

Соревнование по баскетболу. Посещение соревнований по баскетболу

Тема 10. Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.) Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Содержание программы четвертого года обучения

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 час.)

Теория (1 час.) Массовое развитие физической культуры и спорта в России.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 час.)

Теория (1 час.) Общее понятие о строении организма человека, взаимодействие органов систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1ч час.)

Теория (1 час.) Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Понятие об утомлении и переутомлении.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 час.)

Теория (1 час.) Вред курения употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа и самомассажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, ниц и сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки, повреждения костей ушибы, переломы.

Тема 5. Правила игры в баскетбол (1 час.)

Теория (1 час.) Способы розыгрыша. Состав судейской коллегии. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка (24 час.)

Практика (24 час.) *Строевые упражнения.* Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: поте, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и мышц плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами (лежа на спине и лицом вниз) сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения гимнастическими палками,

гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки

Упражнения для мышц ног и 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 на снарядах, гимнастическая стенка, скамейка. Упражнения со скакалкой, прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или СОГНУВ ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега с 14 лет.

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м; низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3X20—30 м.; 2—8X30—40 и. Бег 30 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий—от 4 до 10 в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность Метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры («Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч») «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках

5, 10, 15., 30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине я на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25—85 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному—по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий

Подвижные игры: («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Кругов»» лента), простые», «Салка—дай руку», «Салки-перестрелки», круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», поймай палку», «Четыре мяча»). Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниями с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одинаковые и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного полония стоя толковой ногой на опоре 50—60 см как без отягощения так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5—8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются (на двух, одной ноге - правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные -прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты, с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2—5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20—50 раз). Ходьба в полуприсяде с набивными мячами (50—100 м)

Тема 9. Основы техники и тактики баскетбола (35 час.)

Практика (35 час.)

Техника нападения. Техника передвижения. Сочетание способов

передвижения с изученными техническими приемами.

Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.

Передача мяча одной рукой по площадке, передача мяча изученными способами при встречном движении, передача мяча изученными способами при поступательном движении.

Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.

Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.

Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. *Техника овладения мячом*. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия*: действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков — переключение.

Командные действия: организация командных действий против применения быстрого прорыва.

Тема 10. Контрольные игры и соревнования (6 час.)

Практика (6 час.) Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных. Посещение соревнований по баскетболу.

Контрольные испытания (2 час.)

Практика (2 час.) Контрольные испытания. Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Обеспечение программы методическими видами продукции:

1. Карта диагностики уровня развития обучающихся.

Рекомендации по организации к реализации программы

Методы - применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание {повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный, индивидуальный

Предусматриваются различные формы подведения итогов, такие как наблюдение за деятельностью обучающихся Соревнования по баскетболу. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, области, края.

Выполнение контрольных упражнений

Необходимо учитывать личность и способности конкретного ребенка.

Рекомендации

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением повседневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся. На занятиях обучающиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Необходимо научить детей организовывать соревнования в группе. Каждый обучающийся должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Умения и навыки.

Уровень подготовленности занимающихся необходимо определять в следующих упражнениях:

Общая и специальная физическая подготовленность

Бег 30 м.

Прыжок в длину с места.

Бег 60 м.

Техническая подготовленность

Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек.

Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка. *Бег 60 м.* Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки - засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка. *Бег 30 м.* Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Техническая подготовка. *Штрафные броски.* Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (с), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется -5 раз учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

точки 1 и 2—слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца;

точки 3 и 4—слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;

точки 5 и 6—на линии, проходящей проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т. е. прямо перед щитом);

точки 7 и 8 — симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;

точки 9 и 10—симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки—3 м, для учебно-тренировочных групп—3,5 м, а точек 2, 4, 6, 8, 10 —соответственно 4,5 и 5,0 м.

Два раза в год (декабрь, май) должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Материально-техническое обеспечение программы

Дидактический материал представлен:

1. диски DVD.

Лекционный материал представлен:

1. Беседы о баскетболе;
2. Беседы об истории олимпийского движения.

Материально-техническое оснащение занятий:

Помещение для обучения спортивный зал.

Для занятия необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами—2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами—6 штук.
3. Стойки для обводки—6 штук.
4. Шведская стенка—6 пролетов.
5. Гимнастические скамейки— 8штук.
6. Гимнастический трамплин—2 штуки.
7. Гимнастические маты—8 штук.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мячи набивные 1кг 2кг 3кг массы—10 штук.
10. Мячи баскетбольные—40 штук.
11. Насос ручной со штуцером—2 штуки.
12. Рулетка—1 штука.

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры. Под ред. Ю.М.Портнова Физкультура и Спорт, 1997 г.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Польша. 1986.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол – Москва, Физкультура и спорт.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М., Физкультура и спорт . 1999г.
5. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт , 1978.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск, Польша. 1986.
2. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М., Физкультура и спорт, 1978.

По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

Контрольные упражнения (девушки)

| Виды | Виды | | | | | | | | |
|--------|--------------|---------|-----|-----------------------------|---------|-----|----------------------|-------|----|
| | бег 20 м (с) | | | прыжки в длину с места (см) | | | высота подскока (см) | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 10 лет | 4,5-4,7 | 4,2-4,4 | 4,1 | 132-120 | 133-147 | 148 | 26-21 | 27-32 | 33 |
| 11 лет | 4,4-4,6 | 4,1—4,3 | 4,0 | 139—129 | 140—154 | 155 | 30-26 | 31-35 | 36 |
| 12 лет | 4,4-4,6 | 4,0—4,3 | 3,9 | 158-139 | 159—173 | 174 | 34-29 | 35-40 | 41 |
| 13 лет | 4,3-4,5 | 3,9-4,2 | 3,8 | 169-148 | 170-184 | 185 | 36—31 | 37-42 | 43 |
| 14 лет | 4,1-4,3 | 3,7-4,0 | 3,6 | 174-153 | 175-189 | 190 | 38—34 | 39-44 | 45 |
| 15 лет | 4,0-4,2 | 3,7-3,9 | 3,6 | 177-160 | 178—193 | 194 | 39-35 | 40—45 | 46 |
| 16 лет | 4,0-4,2 | 3,6—3,9 | 3,5 | 184-174 | 185-199 | 200 | 40-36 | 41-47 | 48 |

упражнений

| бег 60 м (с) | | | ведение мяча 20 м (с) | | | штрафные броски (из 10 раз) | | | броски в движении после ведения (из 8 раз) | | | броски (20 раз) | | |
|---------------------|--------------------|------------|-----------------------|--------------------|------------|-----------------------------|------------|--------|--|------------|--------|-----------------|--------------|----------|
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 6 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 |
| 11,6-12,3 | 10,8-11,5 | 10,7 | 11,7—12,2 | 11,1—11,6 | 11,0 | | | | | | | | | |
| 10,8—11,3 | 10,2—10,7 | 10,1 | 11,1-11,5 | 10,6—11,0 | 10,5 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | | | |
| 10,6-11,2 | 9,8-10,5 | 9,7 | 11,1-11,5 | 10,5-11,0 | 10,4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 9 | 3 | | | |
| 10,0-10,9 | 9,4-9,9 | 9,3 | 10,3-10,9 | 9,7—10,2 | 9,6 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2—3 | 4 | 6 | 7—9 | 10 |
| "10,9-10,5 | 9,2-9,8 | 9,1 | 10,1-10,7 | 9,5—10,0 | 9,4 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2—3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 |
| 9,9-10,2 9,4-9,9 | 8,9-9,4 8,8-9,3 | 8,8 8,7 | 9,9-10,5 9,8-10,4 | ^,2-9,8 9,1-9,7 | 9,1 9,0 | 3 3 | 4—5 4-5 | 6 6 | 2 2 | 3-4 3-4 | 5 5 | 7 7 | 8—10 8-10 | 11 11 |

Контрольные упражнения (юноши)

| Возраст | Виды | | | | | | | | | | | | | |
|---|--------------|---------|-----------------------------|-----------------------------|---------|--|----------------------|-------|----------------------------|----------|----|-----------|-----------|-----|
| | бег 20 м (с) | | | прыжки в длину с места (см) | | | высота подскока (см) | | | бег 60 м | | | | |
| 10 лет | 4,4—4,7 | 4,2—4,3 | 4,1 | 143—135 | 144—155 | 156 | 22-26 | 27-33 | 33 | 33 | 3 | 10,5-11,С | 10,0—10,4 | 9,9 |
| 11 лет | 4,2-4,3 | 4,0—4,1 | 3,9 | 154—145 | 155—162 | 163 | 28—32 | 33-37 | 37 | 38 | 3 | 10,1-10,6 | 9,6—10,0 | 9,5 |
| 12 лет | 4,3— | 3,9— | 3,8 | 164— | 165— | 179 | 30-34 | 35- | 41 | 4 | 1 | 9,9-10,2 | 9,4—9,8 | 9,3 |
| 13 лет | 4,0- | 3,5- | 3,4 | 180- | 181- | 193 | 34-38 | 39- | 44 | 4 | 4 | 9,2—9,6 | 8,6—9,1 | 8,5 |
| 14 лет | 3,9-4,1 | 3,5—3,8 | 3,4 | 195—184 | 196-206 | 207 | 39—42 | 43—47 | 47 | 48 | 4 | 9,1-9,5 | 8,5-9,0 | 8,4 |
| 15 лет | 3,8- | 3,5- | 3,4 | 213- | 214— | 225 | 41—47 | 48- | 54 | 5 | 4 | 9,0-9,2 | 8,4—8,9 | 8,3 |
| 16 лет | 3,7—3,9 | 3,4-3,6 | 3,3 | 223-210 | 224—244 | 245 | 50-55 | 56- | 60 | 6 | 1 | 8,9-9,1 | 8,3-8,8 | 8Д |
| Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От | | | | | | | | | | | | | | |
| ведение мяча 20 м (с) | | | штрафные броски (из 10 раз) | | | броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | броски с точек (из 20 раз) | | | | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 \ 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | |
| —11,7 | 10,7—11,1 | 10,6 | | | | | | | | | | | | |
| —10,9 | 9,8—10,3 | 9,7 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 | | | | | | |
| —10,6 | 9,6—10,1 | 9,5 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 4 | — | — | — | | | |
| Г—9,9 | 9,2—9,6 | 9,1 | 3 | 4—5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 7—8 | 9-11 | 12 | | | |
| —9,6 | 8,8-9,3 | 8,7 | 3 | 4—5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 7—8 | 9-11 | 12 | | | |
| | 8,3—8,8 | 8,2 | 4 | 5—6 | 7 | 3 | 4—5 | 6 | 7—8 | 10—13 | 14 | | | |
| 1—9,2 | 8,1-8,7 | 8,0 | 4 | 5-6 | 7 | 3 | 4-5 | 6 | 7—9 | 10-13 | 14 | | | |

