

ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА КУРГАНА

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 23»

Принята на заседании
методического совета
от « 12» _ мая _ 2022г.
протокол № 4 __



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

« Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Ушакова Ксения Александровна, педагог
дополнительного образования

г. Курган, 2022

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1.Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	Главным фактором школьной спортивной жизни является дополнительное образование. Основу его составляет организация школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательной организации с использованием двигательной активности из раздела «Баскетбол».
Отличительные особенности программы	Основной принцип работы секции по баскетболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.
Адресат программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» адресована обучающимся с 5 класса.
Срок реализации (освоения) программы	Курс рассчитан на один год обучения. Один раз в неделю по одному часу.
Объем программы	34ч.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Формы обучения: практические занятия, эстафеты, подвижные игры, спортивные соревнования, физкультурные праздники, обучающие и двусторонние игры, товарищеские встреч Секцию могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми. Очная форма обучения. Данный курс программы рассчитан на обучение 11-13-летних учащихся. Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 ч, в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	У обучающихся будет возможность для участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах. Программа предусматривает проведение практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья	Программа может быть освоена детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), с заболеваниями эндокринной системы.

(ОВЗ)	
Наличие талантливых детей в объединении	Одаренные дети получают возможность участия в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах .
Уровни сложности содержания программы	Стартовый (ознакомительный) - 1 год,
1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в баскетбол среди обучающихся школы, пропаганда ЗОЖ.</p> <p>В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов:</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом; - развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол; - обучать правильному выполнению физических упражнений. <p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать укреплению здоровья; - содействовать гармоничному физическому развитию; - развивать двигательные способности детей; - создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни; - воспитывать чувство ответственности за командный результат; - воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность. <p style="text-align: center;">Планируемые результаты подготовки обучающихся</p>

ЗНАТЬ:

- Теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- Анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- Технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- Правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- Методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

УМЕТЬ:

- Выполнять элементы игры в баскетбол;
- Выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- Организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

ВЛАДЕТЬ:

- Техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- Индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- Навыками судейства.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места на соревнованиях областного уровня;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;

Умение контролировать психическое состояние

1.3.Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№	Наименование раздела	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Общая физическая подготовка	7
3	Введение мяча	5
4	Передачи мяча	6
5	Броски мяча	8
6	Технико-тактические действия в защите и нападении	6
7	Контрольные испытания и соревнования	В проц ессе
	Всего	34

Содержание программы

Раздел I. Основы знаний

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

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

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

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

II. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

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

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

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

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

Раздел III. Ведение мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

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

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча.

Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку

перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

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

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

Раздел IV. Передачи мяча

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

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

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

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

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

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

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

Раздел V. Броски мяча

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

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

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

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

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета

с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении
 Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.
Техничко-тактические действия в нападении.
 Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.
 Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников
 Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.
Техничко-тактические действия в защите.
 Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

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

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

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

Тематическое планирование

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-------	-------	-------	--------------------------	--------------	--------------	---------------	------------------	----------------

1.	сентябрь			Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел II. Общая физическая подготовка – 8 часов								
2.	сентябрь			Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	сентябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь			Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	октябрь			Силовая подготовка (с отягощениями)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	октябрь			Развитие общей и специальной выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	октябрь			Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	октябрь			Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	ноябрь			Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел III. Ведение мяча – 5 часов								
10	ноябрь			Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения
11	ноябрь			Ведение мяча с изменением	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

				направления и скорости		чное занятие	л	отдельных элементов ведения мяча
12	ноябрь			Ведение мяча с обводкой соперника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
13	ноябрь			Ведение мяча после приема передачи с обводкой	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14	декабрь			Ведение мяча с выполнением обманных движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15	декабрь			Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел IV. Передачи мяча – 6 часов								
16	декабрь			Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
17	январь			Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
18	январь			Передачи одной рукой от плеча	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19	январь			Передачи одной рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
20	февраль			Навесная (кистевая) передача партнеру	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21	февраль			Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел V. Броски мяча – 8 часов

22	февраль			Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
23	февраль			Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
24	март			Броски в движении и с двух шагов	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
25	март			Штрафные броски и броски с дальней дистанции	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26	март			Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27	март			Броски в движении и в прыжке с отклонением	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28	апрель			Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29	апрель			Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 6 часов

30	апрель			Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
31	апрель			Индивидуальные действия при личной опеке	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
32	май			Командные действия при зонной защите	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33	май			Командные действия при	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

				выполнении зонной защиты соперником		чное занятие	л	
	34	май		Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г.,
Каникулы	с 29.12.2022 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 28.05.2023 г.,
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Сроки периодичность проведения текущего контроля - 1 раз в месяц.
Сроки периодичность проведения промежуточной аттестации по итогам реализации программы.
Перечень возможных форм текущего контроля / промежуточной аттестации, промежуточной аттестации по итогам реализации программы (например, тестирование, соревнования, конкурс, фестиваль, защита проекта др.).

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.

	<table border="1"> <tr> <td>10.</td> <td>Мяч набивной 1 кг</td> <td>5 шт.</td> </tr> <tr> <td>11.</td> <td>Мяч набивной 2 кг</td> <td>5 шт.</td> </tr> <tr> <td>12.</td> <td>Мяч набивной 3 кг</td> <td>5 шт.</td> </tr> <tr> <td>13.</td> <td>Экспандер лыжника</td> <td>10 шт.</td> </tr> <tr> <td>14.</td> <td>Конусы</td> <td>20 шт.</td> </tr> <tr> <td>15.</td> <td>Свисток судейский</td> <td>2 шт.</td> </tr> <tr> <td>16.</td> <td>Насос с иглой</td> <td>1 шт.</td> </tr> <tr> <td>17.</td> <td>Жилетки игровые</td> <td>2 комплекта</td> </tr> <tr> <td>18.</td> <td>Компьютер</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>19.</td> <td>Видео проектор</td> <td>1</td> </tr> </table>	10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.	11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.	12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.	13.	Экспандер лыжника	10 шт.	14.	Конусы	20 шт.	15.	Свисток судейский	2 шт.	16.	Насос с иглой	1 шт.	17.	Жилетки игровые	2 комплекта	18.	Компьютер	1	19.	Видео проектор	1
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.																													
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.																													
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.																													
13.	Экспандер лыжника	10 шт.																													
14.	Конусы	20 шт.																													
15.	Свисток судейский	2 шт.																													
16.	Насос с иглой	1 шт.																													
17.	Жилетки игровые	2 комплекта																													
18.	Компьютер	1																													
19.	Видео проектор	1																													
Информационное обеспечение	Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011. Видеофильмы, видеоролики.																														
Кадровое обеспечение	Требование к педагогу определяются Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н к образованию и обучению (направление подготовки, освоение программ профессиональной переподготовки и пр.).																														
Методические материалы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация внеурочной деятельности в школе в условиях ФГОС второго поколения Е.Л.Петренко, Ульяновск, УИПКРО, 2013 2. «Внеурочная деятельность учащихся» пособие для учителей и методистов Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В Маслов. - М.: Просвещение 2011г. 3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. , М. : Просвещение, 2014 4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) 																														
Оценочные материалы	Нормативы специальной физической подготовленности																														

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

Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.

8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.

9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).

11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.

12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Приложения

<p>Нормативы общей физической подготовки</p> <p><i>Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 лет (по В.И.Ляху)</i></p> <p style="text-align: right;"><i>Таблица 1</i></p>	
--	--

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень				
				низкий	средний	высокий		
1	2	3	4	5	6	7		
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже		
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1		
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9		
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0		
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8		
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0		
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7		
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9		
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5		
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9		
		Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
					Д	10,1	9,7-9,3	8,9
				12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
					Д	10,0	9,6-9,1	8,8
				13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
Д	10,0				9,5-9,0	8,7		
14	М			9,3	8,7-8,3	8,0		
	Д			9,9	9,4-9,0	8,6		
15	М			8,6	8,4-8,0	7,7		
	Д			9,7	9,3-8,8	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см			11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
					Д	130	150-175	185
				12	М	145	165-180	200
					Д	135	155-175	190
				13	М	150	170-190	205
		Д	140		160-180	200		
		14	М	160	180-195	210		
			Д	145	160-180	200		
		15	М	175	190-205	220		
			Д	155	165-185	205		
		Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
					Д	700	850-1000	1100
				12	М	950	1100-1200	1350
					Д	750	900-1050	1150
				13	М	1000	1150-1250	1400
Д	800				950-1100	1200		
14	М			1050	1200-1300	1450		
	Д			850	1000-1150	1250		
15	М			1100	1250-1350	1500		
	Д			900	1050-1200	1300		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см			11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
					Д	4	8-10	15
				12	М	2	6-8	10
					Д	5	9-11	16
				13	М	2	5-7	9
		Д	6		10-12	18		
		14	М	3	7-9	11		
			Д	7	12-14	20		
		15	М	4	8-10	12		
			Д	7	12-14	20		

Таблица 1.Продолжение.

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
		12	Д	4	10-14	19
		13	М	1	4-6	7
		14	Д	4	11-15	20
		15	М	1	5-6	8
		16	Д	5	12-15	19
		17	М	2	6-7	9
		18	Д	5	13-15	17
		19	М	3	7-8	10
		20	Д	5	12-13	16

Таблица 2

Оценка общей физической подготовленности учащихся 16-17 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол, раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

