

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 14

Утверждаю
Директор
МБОУ «Средняя школа № 5»
_____/Е.В.Дергунов
«28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

(уровень программы - ознакомительный)

Автор-составитель:
Кудряшова Александра Константиновна,
педагог дополнительного образования

г. Кольчугино, 2023 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Средняя школа № 5».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень реализации программы: ознакомительный.

Актуальность Программы

данной программы обусловлена тем, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

В основе игры «Баскетбол» лежат естественные движения: бег, прыжки, метания, ходьба, остановки, повороты, ловля, броски и ведение мяча. Все они осуществляемы в единоборстве с соперниками. Такое разнообразие движений способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма.

И не последней причиной популярности баскетбола для занятий им в свободное время является его корректность и необходимая самодисциплина.

Баскетбол – одна из самых популярных игр во многих странах. Чтобы достичь высокого технико-тактического мастерства, спортсмену, прежде всего, необходим высокий уровень развития физических качеств. Баскетболист сегодня – это спортсмен подвижный, отлично координированный, быстро мыслящий на площадке. Именно поэтому, баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей

школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических качеств, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Ведущую роль в баскетболе играют скоростно-силовые способности.

По данным науки в баскетболе 70% движений носят скоростно-силовой характер. Проблема развития скоростно-силовых качеств у школьников среднего возраста является актуальной, следовательно, воспитанию скоростно-силовых способностей у подростков должно быть отведено особое место. Высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека в дальнейшем.

Кроме того, спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества успешно формируются при игре в баскетбол.

Новизна Программы

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься 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.

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа модифицированная, разработана на основе: Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2015. – 64 с. – (Стандарты второго поколения) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2016).

Педагогическая целесообразность

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Она составлена для учащихся 14-18 лет, занимающихся во внеурочное время спортом с целью существенно повысить уровень физической подготовки и научить самостоятельно тренировать слабо развитые, недостающие двигательные способности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях сохранения традиций и/или формирования патриотического самосознания детей.
- образовательная программа специально разработана в целях формирования у подрастающего поколения потребности в здоровом образе жизни, в стремлении укрепления здоровья через занятия спортом.

Сроки реализации программы:

Объем программы – 140 часов.

Срок освоения программы – 1 год.

Адресат программы.

Программа рассчитана на школьников в возрасте от 14 до 18 лет. Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физической культурной деятельностью.

Режим и продолжительность занятий. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в год – 140.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории.

Возраст учащихся 14-18 лет. Наполняемость группы от 14 до 25 человек.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

- 1) форма реализации образовательной программы – традиционная.
- 2) организационные формы обучения: групповые, индивидуальные, в разновозрастных группах.

Цели и задачи программы

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

Задачи.

Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	20	0	20	Сдача нормативов

2.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	40	0	40	Сдача нормативов
4.	Тактическая подготовка	10	0	10	Сдача нормативов
5.	Итоговая подготовка	42	0	42	Сдача нормативов. Контрольные игры.
6.	Контрольные испытания	8	0	8	Сдача нормативов. Соревнования.
	ИТОГО	140	0	140	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка (в процессе занятий)

1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
2. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Психологическая подготовка баскетболиста.
8. Техническая подготовка баскетболиста.
9. Тактическая подготовка баскетболиста.
10. Соревновательная деятельность баскетболиста.
11. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
10. Правила по баскетболу
11. Правила судейства соревнований по баскетболу.
12. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка(20ч)

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка(20ч)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка(40ч)

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от

плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка(10ч)

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Игровая подготовка(42ч)

Контрольные испытания (8ч)

Планируемые результаты

Личностные результаты:

формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты:

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять

способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты:

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

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

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график (Приложение 1. КТП)

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	35	70	140	2 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка).

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами-2 комплекта.
2. Стойки для обводки-10шт.
3. Гимнастическая стенка -4.
4. Гимнастические скамейки -4.
5. Гимнастические маты -10.
6. Баскетбольные мячи- 15шт.
7. Скакалки -15 шт.
8. Мячи набивные различной массы-10 шт.
9. Раздевалки для учащихся – 2.
10. Спортивная форма и обувь у учащихся.

Учебно-методическое обеспечение:

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Формы учебной деятельности:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Общефизические упражнения

- Специальные физические упражнения
- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры

- Игровая практика

Информационное обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в баскетболе».
- Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней.

Кадровое обеспечение: учитель физкультуры или педагог дополнительного образования.

Формы аттестации.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований, а также во время контрольных тестирований по пройденному материалу. Подведение итогов (аттестации) по технической и общефизической подготовке проводится 1 раз в год (май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Этапы педагогического контроля:

1) **Входная диагностика.** Принимаются в секцию все дети, которые хотят заниматься и имеют основную группу здоровья.

2) **Промежуточная аттестация.** По контрольным нормативам для обучающихся с 14 лет.

Формы проведения аттестации:

- выполнение контрольных нормативов.
- тестирование на знание правил игры.
- тестирование на умение владений техникой игры.
- контрольная игра.

Оценочные материалы (Приложение 2-4).

Список литературы

1. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., — «Просвещение», 1976. 111 с. авт.-В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
2. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
3. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
4. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2015. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
6. Генхин З.А. «Баскетбол». М., 1978.
7. Гомельский А. Я. Секреты мастерства. - М.: Фи С, 1997.-78с.
8. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
9. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.

10. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2015. – 112с.

11. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2016. -61 с. - (Стандарты второго поколения).

12. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2017. – 251 с.

13. Учебник «Физическая культура» 5-7 классы 1998г. Редакция: Любомирского, Кофмана, Ляха.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр — «Академия», 2014. -480 с

Интернет-ресурсы

1. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
5. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
7. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Трениров.упраж-е	4	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Ведение мяча – низкая и высокая стойка. Броски мяча одной и двумя руками с места. Контрольное тестирование.	Сп.зал	текущий
2			Трениров.упраж-е	4	Ведение - низкая и высокая стойка. Броски одной и двумя руками с места. Вырывание мяча. Игра с мячом.	Сп.зал	текущий
3			Трениров.упраж-е	4	Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски одной и двумя руками с места. Вырывание и выбивание. Игра с мячом.	Сп.зал	текущий
4			Трениров.упраж-е	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
5			Трениров.упраж-е	4	Ловля и передача двумя руками с места, одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Ведение с изменением скорости. Броски одной и двумя руками сверху. Личная опека. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
6			Трениров.упраж-е	4	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху. Броски одной и двумя руками с места. Личная опека. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
7			Трениров.упраж-е	4	Ловля и передача одной рукой от плеча. Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
8			Трениров.упраж-е	4	Ловля и передача мяча двумя руками сверху. Броски мяча одной и двумя руками с места. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
9			Трениров.упраж-е	4	Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
10			Трениров	4	Ведение мяча с изменением	Сп.зал	текущий

			в.упраж-е		скорости. Вырывание мяча. Учебная игра.		
11			Трениро в.упраж-е	4	Броски одной и двумя руками с места. Ловля и передача мяча после ведения. Броски мяча в движении после ведения. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров».	Сп.зал	текущий
12			Трениро в.упраж-е	4	Броски мяча одной и двумя руками с места. Тактика нападения- выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров».	Сп.зал	текущий
13			Трениро в.упраж-е	4	Броски мяча одной и двумя руками с места. Тактика нападения- выбор способа ловли в зависимости от направления силы полета мяча. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
14			Трениро в.упраж-е	4	Броски с разных точек. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
15			Трениро в.упраж-е	4	Броски с разных точек. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
16			Трениро в.упраж-е	4	Броски с разных точек. Быстрый прорыв. Контрольные испытания (бег 20м, прыжок в длину с места, высота подскока).	Сп.зал	текущий
17			Трениро в.упраж-е	4	Круговая тренировка. Броски с разных точек. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
18			Трениро в.упраж-е	4	Круговая тренировка. Контрольные игры и соревнования.	Сп.зал	текущий
19			Трениро в.упраж-е	4	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с обводкой. Броски с разных точек. Эстафеты с баскетбольным мячом.	Сп.зал	текущий
20			Трениро в.упраж-е	4	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча с обводкой. Броски с разных точек. Эстафеты встречные с б/м.	Сп.зал	текущий
21			Трениро в.упраж-е	4	Передачи мяча двумя руками снизу. Ведение с изменением высоты отскока. Выбивание мяча. Броски после ловли. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
22			Трениро в.упраж-е	4	Передачи мяча двумя руками снизу. Ведение с изменением высоты отскока. Выбивание	Сп.зал	текущий

					мяча. Броски после ловли. Учебная игра.		
23			Трениро в.упраж- е	4	Ловля катящегося мяча. Передачи двумя руками снизу. Ведение с изменением высоты отскока. Броски после ловли. Учебная игра.	Сп.зал	текущий
24			Трениро в.упраж- е	4	Ловля катящегося мяча. Передачи двумя руками снизу. Ведение с изменением высоты отскока. «Передача мячей в колоннах»	Сп.зал	текущий
25			Трениро в.упраж- е	4	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски после ведения. Свободное нападение. Двусторонняя игра 3х3.	Сп.зал	текущий
26			Трениро в.упраж- е	4	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение с переводом мяча на другую руку. Броски после ведения. Свободное нападение. Двусторонняя игра 3х3.	Сп.зал	текущий
27			Трениро в.упраж- е	4	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча одной рукой от плеча. Ведение с переводом на другую руку. Двусторонняя игра.	Сп.зал	текущий
28			Трениро в.упраж- е	4	Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	Сп.зал	текущий
29			Трениро в.упраж- е	4	Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Штрафной бросок. Двусторонняя игра 4х4.	Сп.зал	текущий
30			Трениро в.упраж- е	4	Передачи с поворотом на месте. Броски после ведения. Тактика нападения. Двусторонняя игра.	Сп.зал	текущий
31			Трениро в.упраж- е	4	Передачи в движении парами. Ведение с переводом мяча на другую руку. Броски после ведения. Тактика игры- взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 4х4.	Сп.зал	текущий
32			Трениро в.упраж- е	4	Ведение с переводом мяча на другую руку. Броски после ведения. Тактика игры- взаимодействие трех игроков. Двусторонняя игра 4х4. Контрольное тестирование.	Сп.зал	текущий
33			Трениро в.упраж-	4	Выбор изученных способов передач, бросков, ловли в	Сп.зал	текущий

			е		зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.		
34			Трениров.упраж-е	8	Контрольные игры и соревнования.	Сп.зал	контрольный

**Оценочные материалы
Контрольные нормативы и их оценка**

Учебные нормативы 8 класс 14-15 лет

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.8	5.2	5.5
2	Челночный бег 3x10м (сек)	7.9	8.4	8.8
3	Бег 1000м (мин.,сек.)	4.10	4.50	5.30
4	Прыжки в длину с разбега (см)	410	370	310
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	105
6	Метание мяча (м)	42	37	28
7	Подтягивание на перекладине	9	7	5
8	Лазание по канату (м)	5	4	3
9	Прыжок в длину с места(см)	210	190	165
10	Прыжки через скакалку(раз)мин.	115	105	95
11	Наклон вперед сидя (см)	11	8	5
12	Подъем туловища за 30 сек.	25	22	19
13	Ходьба на лыжах 2км (мин,сек)	12.30	13.00	13.30
14	Бег 60м (сек)	9.2	9.7	10.5
15	Бег 1500м (мин,сек)	10.00	10.40	11.40
Девочки				
1	Бег 30м (сек)	5.1	5.5	6.0
2	Челночный бег 3x10м(сек)	8.2	8.7	9.2
3	Бег 1000м (мин, сек)	4.50	5.30	6.00
4	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	95
6	Метание мяча 150г (м)	27	21	17
7	Сгибание рук в упоре лежа	13	11	9
8	Прыжок в длину с места(см)	185	170	150
9	<i>Прыжки через скакалку(раз/мин)</i>	125	115	105
10	Наклон вперед сидя(см)	14	11	9
11	Подъем туловища за 30сек (раз)	23	21	18
12	Ходьба на лыжах 2км (мин,сек)	13.00	13.30	14.00
13	Бег 60м (сек)	9.7	10.2	10.7
14	Бег 1500м (мин,сек)	11.00	11.40	12.50

Учебные нормативы 9 класс 15-16 лет

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.7	5.0	5.3
2	Челночный бег 3x10м (сек)	7.8	8.3	8.7
3	Бег 1000м (мин.,сек.)	4.00	4.40	5.20

4	Прыжки в длину с разбега (см)	430	380	330
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	120	110
6	Метание мяча 150г (м)	45	40	31
7	Подтягивание на перекладине	10	8	6
8	Лазание по канату (м)	5	4	3
9	Прыжок в длину с места(см)	220	200	175
10	Прыжки через скакалку(раз)мин.	120	110	100
11	Наклон вперед сидя (см)	12	9	6
12	Подъем туловища за 30 сек.	26	23	20
13	Ходьба на лыжах 3км (мин,сек)	17.30	18.00	19.00
14	Бег 60м (сек)	8.8	9.2	10.0
15	Бег 2000м (мин,сек)	9.20	10.00	11.00
Девочки				
1	Бег 30м (сек)	5.0	5.4	5.9
2	Челночный бег 3х10м(сек)	8.1	8.6	9.1
3	Бег 1000м (мин,сек)	4.40	5.20	5.50
4	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	280
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	100
6	Метание мяча 150г (м)	28	23	18
7	Сгибание рук в упоре лежа	14	12	10
8	Прыжок в длину с места(см)	190	170	160
9	Пр-ки через скакалку(раз/мин)	130	120	110
10	Наклон вперед сидя(см)	15	12	10
11	Подъем туловища за 30сек (раз)	24	22	19
12	Ходьба на лыжах 3км (мин,сек)	19.30	20.00	21.30
13	Бег 60м (сек)	9.4	10.0	10.5
14	Бег 2000м (мин,сек)	10.20	12.00	13.00

Учебные нормативы 10 класс 16-17лет

Юноши				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.5	4.7	5.0
2	Челночный бег 3х10м (сек)	7.6	7.9	8.5
3	Бег 1000м (мин.,сек.)	3.50	4.30	5.10
4	Прыжки в длину с разбега (см)	440	400	340
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	130	125	115
6	Метание гранаты 700г (м)	32	26	22
7	Подтягивание на перекладине	11	9	7
8	Лазание по канату (сек)	13	15	18
9	Прыжок в длину с места(см)	225	210	185
10	Прыжки через скакалку(раз)мин.	125	115	105
11	Наклон вперед сидя (см)	13	10	7
12	Подъем туловища за 30 сек.	27	24	21
13	Сгибание рук в упоре лежа	14	12	10
14	Ходьба на лыжах 5км (мин,сек)	27.00	29.00	31.00
15	Бег 100м (сек)	14.5	14.9	15.5
16	Бег 3000м (мин,сек)	14.00	15.00	16.30

Девушки				
1	Бег 30м (сек)	4.9	5.3	5.8
2	Челночный бег 3x10м(сек)	7.9	8.4	8.9
3	Бег 1000м (мин,сек)	4.30	5.00	5.30
4	Прыжок в длину с разбега (см)	375	340	300
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	115	110	105
6	Метание гранаты 500г (м)	18	13	11
7	Сгибание рук в упоре лежа	15	13	11
8	Прыжок в длину с места(см)	195	175	165
9	Пр-ки через скакалку(раз/мин)	135	125	115
10	Наклон вперед сидя(см)	16	13	11
11	Подъем туловища за 30сек (раз)	25	23	20
12	Ходьба на лыжах 3км (мин,сек)	17.30	18.00	19.00
13	Бег 100м (сек)	16.5	17.0	17.8
14	Бег 2000м (мин,сек)	10.10	11.40	12.40

Учебные нормативы 11 класс 17-18 лет

Юноши				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.3	4.5	4.8
2	Челночный бег 3x10м (сек)	7.5	7.8	8.4
3	Бег 1000м (мин.,сек.)	3.40	4.20	5.00
4	Прыжки в длину с разбега (см)	460	420	370
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	120
6	Метание гранаты 700г (м)	38	32	26
7	Подтягивание на перекладине	12	10	8
8	Лазание по канату (м)	12	14	17
9	Прыжок в длину с места(см)	230	215	190
10	Прыжки через скакалку(раз)мин.	130	120	110
11	Наклон вперед сидя (см)	14	11	8
12	Подъем туловища за 30 сек.	28	25	22
13	Сгибание рук в упоре лежа	26	22	20
14	Бег 100м (сек)	14.2	14.5	15.0
15	Бег 3000м (мин,сек)	13.00	15.00	16.30
Девушки				
1	Бег 30м (сек)	4.8	5.2	5.7
2	Челночный бег 3x10м(сек)	7.8	8.3	8.8
3	Бег 1000м (мин,сек)	4.20	4.50	5.20
4	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	310
5	Прыжок в высоту с разбега (см)	120	115	110
6	Метание гранаты 500г (м)	23	18	12
7	Сгибание рук в упоре лежа	16	13	11
8	Прыжок в длину с места(см)	200	180	170
9	Пр-ки через скакалку(раз/мин)	140	130	120
10	Наклон вперед сидя(см)	17	15	13
11	Подъем туловища за 30сек (раз)	26	24	21
12	Бег 100м(сек)	16.0	16.5	17.0
13	Бег 2000м (мин,сек)	10.00	11.00	12.20

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 60 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

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.

Специальная физическая подготовка. Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется секундомером.

Высота подскока. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см. Число попыток три.