

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
Усть-Удинский районный  
Дом детского творчества



Рабочая программа

**«Юный баскетболист»**

направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 10-17 лет  
срок реализации: 1 год

Составитель:  
Исаченко Илья Николаевич,  
педагог дополнительного образования  
МКУ ДО Усть-Удинского районного  
Дома детского творчества

2018 год  
р.п. Усть-Уда

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основе программы «Баскетбол» Водяниковой В.П., утвержденной Министерством просвещения СССР, 1982 года.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Дома детского творчества, в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 01.09.2013г.), Приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2016 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на детей 9–17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях; рассчитана на один год. Объем программы – 144 часа, из них теоретических - 9, практических – 135. Учебная работа в детском объединении осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-20-минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю гимнастику, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Занятия должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и на изучение основ техники и тактики игры. Основной показатель работы детского объединения – выполнение учащимися программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности, участия в соревнованиях и воспитательных мероприятиях (Приложение 1).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Воспитывая общие и специальные физические качества, необходимо в движениях вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание обучающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений.

Программой поставлены задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Для оценки уровня физической подготовленности и эффективности освоения материала программы два раза в год (сентябрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (данные указаны в таблице «Контрольные упражнения»).

Занимающиеся комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из мальчиков или девочек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

Для занятий баскетбольного объединения необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта.
2. Гимнастическая стенка – 4 пролета.
3. Гимнастические скамейки – 4 штуки.
4. Гимнастические маты – 3 штуки.
5. Скакалки – 10 штук.
6. Мячи баскетбольные – 12 штук.
7. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.
8. Инвентарь для туристических походов – на 15 человек.
9. Рулетка – 1 штука.
10. Макет площадки с фишками – 1 комплект.

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	–
2.	Краткий обзор развития баскетбола	1	1	–
3.	Гигиенические сведения	1	1	–
4.	Оборудование места занятий	1	1	–
5.	Правила игры в баскетбол	1	1	–
6.	Общая и специальная физическая подготовка	59	1	58
7.	Основы техники и тактики игры	60	2	58
8.	Контрольные игры и соревнования	16	1	15
9.	Контрольные испытания	4	-	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>9</b>	<b>135</b>

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-2	<b>Физическая культура и спорт в РФ.</b> Роль физической культуры и спорта в воспитании человека. Задачи физического воспитания. Занятия в детском объединении «Юный баскетболист». <b>Краткий обзор развития баскетбола.</b> Описание игры, ее возникновение и развитие. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях. Развитие баскетбола в России на современном этапе.	2	1	-
3-4	<b>Гигиенические сведения.</b> Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Гигиена тела.	2	1	-

	<b>Оборудование места занятий.</b> Площадка для игры. Разметка и ее назначение.		1	
5-6	<b>Правила игры в баскетбол.</b> Что означают жесты судьи? Правильное ведение счета. Обзор нарушений, за которые следуют наказания. <b>Общая и специальная физическая подготовка (ОСФП).</b> Строевые упражнения. Понятие о строе и командах.	2	1	1
7-8	<b>ОСФП.</b> Значение общей и специальной физической подготовки для спортсмена. <b>ОСФП.</b> Строевые упражнения. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг.	2	1	1
9-10	<b>Основы техники и тактики игры (ОТТИ).</b> Техника – основа спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. <b>ОСФП.</b> Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки.	2	1	1
11-12	<b>ОТТИ.</b> Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. <b>ОСФП.</b> Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.	2	1	1
13-14	<b>ОТТИ.</b> Техника нападения. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. <b>ОСФП.</b> Висы, подтягивание, размахивание.	2	-	1 1
15-16	<b>ОТТИ.</b> Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. <b>ОСФП.</b> Приседания с грузом.	2	-	1 1
17-18	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	2
19-20	<b>ОТТИ.</b> Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. <b>ОСФП.</b> Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом.	2	-	1 1
21-22	<b>ОТТИ.</b> Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. <b>ОСФП.</b> Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом.	2	-	1 1
23-24	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
25-26	<b>ОТТИ.</b> Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. <b>ОСФП.</b> Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад.	2	-	1 1
27-28	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	1	1
29-30	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. <b>ОСФП.</b> Кувырок вперед. Кувырки назад, в стороны.	2	-	1 1
31-32	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. <b>ОСФП.</b> Кувырок вперед. Кувырки назад, в стороны.	2	-	1 1
33-34	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. <b>ОСФП.</b> Кувырок вперед. Кувырки назад, в стороны.	2	-	1 1
35-36	<b>ОТТИ.</b> Ведение с изменением направления. <b>ОСФП.</b> Стойка на лопатках.	2	-	1 1
37-38	<b>ОТТИ.</b> Ведение с изменением направления. <b>ОСФП.</b> Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх.	2	-	1 1
39-40	<b>ОТТИ.</b> Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния с места под углом к корзине, с отражением от щита. <b>ОСФП.</b> Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх.	2	-	1 1
41-42	<b>ОТТИ.</b> Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния с места под углом к корзине, с отражением от щита. <b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту.	2	-	1 1
43-44	<b>ОТТИ.</b> Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении.	2	-	2
45-46	<b>ОТТИ.</b> Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и	2	-	2

	высоко – на месте и в движении.			
47-48	<b>ОТТИ.</b> Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении.	2	-	2
49-50	<b>ОТТИ.</b> Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении.	2	-	2
51-52	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
53-54	<b>ОТТИ.</b> Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. <b>ОСФП.</b> Прыжки с разбега в длину и высоту.	2	-	1 1
55-56	<b>ОТТИ.</b> Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. <b>ОСФП.</b> Прыжки вперед и назад «лягушкой».	2	-	1 1
57-58	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. <b>ОСФП.</b> Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	2	-	1 1
59-60	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. <b>ОСФП.</b> Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	2	-	1 1
61-62	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. <b>ОСФП.</b> Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	2	-	1 1
63-64	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
65-66	<b>ОТТИ.</b> Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. <b>ОСФП.</b> Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	-	1 1
67-68	<b>ОТТИ.</b> Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. <b>ОСФП.</b> Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	-	1 1
69-70	<b>ОТТИ.</b> Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. <b>ОСФП.</b> Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	2	-	1 1
71-72	<b>ОТТИ.</b> Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. <b>ОСФП.</b> Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.	2	-	1 1
73-74	<b>ОТТИ.</b> Вырывание мяча рывком на себя. <b>ОСФП.</b> Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.	2	-	1 1
75-76	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
77-78	<b>ОТТИ.</b> Вырывание мяча рывком на себя. <b>ОСФП.</b> Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега.	2	-	1 1
79-80	<b>ОТТИ.</b> Выбивание мяча при ведении и броске. <b>ОСФП.</b> Сочетание рывка (10-20 м) с прыжком вверх толчком одной, двух ног.	2	-	1 1
81-82	<b>ОТТИ.</b> Выбивание мяча при ведении и броске. <b>ОСФП.</b> Сочетание рывка (10-20 м) с прыжком вверх толчком одной, двух ног.	2	-	1 1
83-84	<b>ОТТИ.</b> Выбивание мяча при ведении и броске. <b>ОСФП.</b> Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.	2	-	1 1
85-86	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
87-88	<b>ОТТИ.</b> Перехват мяча. <b>ОСФП.</b> Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.	2	-	1 1
89-90	<b>ОТТИ.</b> Перехват мяча. <b>ОСФП.</b> Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.	2	-	1 1
91-92	<b>ОТТИ.</b> Перехват мяча. <b>ОСФП.</b> Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок.	2	-	1 1
93-94	<b>ОТТИ.</b> Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. <b>ОСФП.</b> Ловля и передача малых набивных мячей.	2	-	1 1
95-96	<b>ОТТИ.</b> Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. <b>ОСФП.</b> Ловля и передача малых набивных мячей.	2	-	1 1
97-98	<b>ОТТИ.</b> Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. <b>ОСФП.</b> Бег. Пробегание отрезков 26, 36, 69 м.	2	-	1 1
99-100	<b>ОТТИ.</b> Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. <b>ОСФП.</b> Челночный бег.	2	-	1 1
101-102	<b>ОТТИ.</b> Целесообразное применение техники передвижения: прыжков,	2	-	1

	остановок, поворотов. <b>ОСФП.</b> Стартовые рывки.			1
103-104	<b>ОТТИ.</b> Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. <b>ОСФП.</b> Стартовые рывки.	2	-	1 1
105-106	<b>ОТТИ.</b> Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. <b>ОСФП.</b> Бег спиной и боком вперед (правым, левым).	2	-	1 1
107-108	<b>ОТТИ.</b> Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. <b>ОСФП.</b> Бег спиной и боком вперед (правым, левым).	2	-	1 1
109-110	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. <b>ОСФП.</b> Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	2	-	1 1
111-112	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. <b>ОСФП.</b> Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	2	-	1 1
113-114	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника. <b>ОСФП.</b> Ускорения из различных исходных положений.	2	-	1 1
115-116	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника. <b>ОСФП.</b> Ускорения из различных исходных положений.	2	-	1 1
117-118	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника. <b>ОСФП.</b> Ускорения из различных исходных положений.	2	-	1 1
119-120	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. <b>ОСФП.</b> Пробегание отрезков 40, 60 м.	2	-	1 1
121-122	<b>ОТТИ.</b> Тактика нападения. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. <b>ОСФП.</b> Пробегание отрезков 40, 60 м.	2	-	1 1
123-124	<b>Контрольные испытания</b>	2	-	2
125-126	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
127-128	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	2	-	2
129-130	<b>ОТТИ.</b> Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. <b>ОСФП.</b> Пробегание отрезков 40, 60 м.	2	-	1 1
131-132	<b>ОТТИ.</b> Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. <b>ОСФП.</b> Бег с изменением направления и скорости.	2	-	1 1
133-134	<b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. <b>ОСФП.</b> Бег с изменением направления и скорости.	2	-	1 1
135-136	<b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. <b>ОСФП.</b> Комбинированные эстафеты.	2	-	1 1
137-138	<b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Командные действия: личная защита. <b>ОСФП.</b> Комбинированные эстафеты.	2	-	1 1
139-140	<b>ОТТИ.</b> Тактика защиты. Командные действия: личная защита. <b>ОСФП.</b> Комбинированные эстафеты.	2	-	1 1
141-142	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры.	2	-	2
143-144	<b>ОСФП.</b> Подвижные игры.	2	-	2
<b>Итого:</b>		144	9	135

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Физическая культура и спорт в РФ.** Роль физической культуры и спорта в воспитании человека. Задачи физического воспитания. Занятия в детском объединении «Юный баскетболист».

**Краткий обзор развития баскетбола.** Описание игры, ее возникновение и развитие. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях. Развитие баскетбола в России на современном этапе.

**Гигиенические сведения.** Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Гигиена тела.

**Оборудование места занятий.** Площадка для игры. Разметка и ее назначение.

**Правила игры в баскетбол.** Что означают жесты судьи? Правильное ведение счета. Обзор нарушений, за которые следуют наказания.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение общей и специальной физической подготовки для спортсмена. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, интервал, дистанция. Строевой и походный шаг. *Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Висы, подтягивание, размахивание. Приседания с грузом. *Гимнастические упражнения с предметами.* Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом. *Акробатические упражнения.* Перекаты вперед и назад. Кувырок вперед. Кувырки назад, в стороны. Стойка на лопатках. *Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой». Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20 м) с прыжком вверх толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных мячей. *Бег.* Пробегание отрезков 26, 36, 69 м. Челночный бег. Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед (правым, левым). Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Бег с изменением направления и скорости. *Подвижные игры.* Комбинированные эстафеты.

**Основы техники и тактики игры.** Техника – основа спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики.

*Техника нападения.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния с места под углом к корзине, с отражением от щита. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча после ловли на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления.

*Техника защиты.* Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

*Техника нападения.* Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

**Контрольные игры и соревнования.** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

**Контрольные испытания.** Сдача нормативов общего физического комплекса. Контрольные испытания по специальной физической подготовке.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
2. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
3. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
6. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
7. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.



**Контрольные упражнения и их оценка (девушки)**

Возраст	Виды упражнений																				
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			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	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,5-4,7	4,2-4,4	4,1	132-120	133-147	148	11,6-12,3	10,8-11,5	10,7	11,7-12,2	11,1-11,6	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	4,4-4,6	4,1-4,3	4,0	139-129	140-154	155	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	-	-	-
12 лет	4,4-4,6	4,0-4,3	3,9	158-139	159-173	174	10,6-11,2	9,8-10,5	9,7	11,1-11,5	10,5-11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	4,3-4,5	3,9-4,2	3,8	169-148	170-184	185	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
14 лет	4,1-4,3	3,7-4,0	3,6	174-153	175-189	190	9,9-10,5	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
15 лет	4,0-4,2	3,7-3,9	3,6	177-160	178-193	194	9,5-10,2	8,9-9,4	8,8	9,9-10,5	9,2-9,8	9,1	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11
16 лет	4,0-4,2	3,6-3,9	3,5	184-174	185-199	200	9,4-9,9	8,8-9,3	8,7	9,8-10,4	9,1-9,7	9,0	3	4-5	6	2	3-4	5	7	8-10	11

**Контрольные упражнения и их оценка (юноши)**

Возраст	Виды упражнений																				
	бег 20 м (с)			прыжки в длину с места (см)			бег 60 м (с)			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	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4-4,7	4,2-4,3	4,1	143-135	144-155	156	10,5-11,0	10,0-10,4	9,9	11,2-11,7	10,7-11,1	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	4,2-4,3	4,0-4,1	3,9	154-145	155-162	163	10,1-10,6	9,6-10,0	9,5	10,4-10,9	9,8-10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	4,3-4,4	3,9-4,2	3,8	164-155	165-178	179	9,9-10,2	9,4-9,8	9,3	10,2-10,6	9,6-10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	4,0-4,2	3,5-3,9	3,4	180-172	181-192	193	9,2-9,6	8,6-9,1	8,5	9,7-9,9	9,2-9,6	9,1	3	4-5	6	2	3	4	7-8	9-11	12
14 лет	3,9-4,1	3,5-3,8	3,4	195-184	196-206	207	9,1-9,5	8,5-9,0	8,4	9,4-9,6	8,8-9,3	8,7	3	4-5	6	3	4	5	7-8	9-11	12
15 лет	3,8-4,0	3,5-3,7	3,4	213-200	214-224	225	9,0-9,2	8,4-8,9	8,3	8,9-9,3	8,3-8,8	8,2	4	5-6	7	3	4-5	6	7-8	10-13	14
16 лет	3,7-3,9	3,4-3,6	3,4	223-210	224-244	245	8,9-9,1	8,3-8,8	8,2	8,8-9,2	8,1-8,7	8,0	4	5-6	7	3	4-5	6	7-9	10-13	14