

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и утверждена
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 30.08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 30.08 2021 № 43-г/п
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС

А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
тренер-преподаватель Внуков А.М.

г. Самара, 2021

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Содержание программы	7
3. Ресурсное обеспечение программы	13
4. Контроль и оценка освоения программы	15
5. Литература	16
6. Приложения	18

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

1. Пояснительная записка

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

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

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

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

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

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных баскетболистов.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам баскетбола в зависимости от возрастной параллели обучающихся.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся школьного возраста, в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагогов дополнительного образования и тренеров-преподавателей.

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

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

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

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

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который

предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

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

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная. Занятия проводятся в группах в основном в форме тренировок, а также лекций, семинаров, соревнований и т.д. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, и через интернет ресурсы Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим работы: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения к обучению, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы

Обучающие:

- содействие физическому развитию обучающихся, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- развитие физических качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков в процессе выполнения двигательных действий необходимых для освоения в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

развивающие:

- закрепить тактические навыки и умения игры;
- развивать физические и специальные качества;
- укрепить функциональные возможности организма;
- расширить набор двигательных действий необходимых для игры в баскетбол;

воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- формировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- формировать и совершенствовать жизненно важных двигательные умения и навыки;
- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе, команде;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают качества обучающихся, которые они приобретут и разовьют в результате освоения программы, подготовят их к жизни в обществе: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества, подчинения личных стремлений интересам команды, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития баскетбола в стране и регионе;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий баскетболом;
- основные правила соревнований по баскетболу;
- место баскетбола в системе физического воспитания.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- владеть техническими и тактическими приемами баскетбола по возрасту;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий в игре; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

Учебный план ДООП «Баскетбол» (6-7 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	50	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	33	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	7	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	14	118	

(8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая		12		

	подготовка				
2	ОФП		1	100	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая подготовка		2	50	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	20	244	

(10-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	96	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика
4	Техническая подготовка		2	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая		10		

	подготовка				
2	ОФП		1	84	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	37	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	80	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(16-18лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая		11		

	подготовка				
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	64	диагностика
4	Техническая подготовка		1	42	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Теоретическая подготовка

Основные разделы теоретической подготовки. (начальный уровень)

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях и вне их. Инвентарь и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Баскетбол, как средство физического воспитания.

Основы личной и спортивной гигиены. Закаливание. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники баскетбола.

Основные правила соревнований баскетболе.

(основной уровень)

Строение и функции организма человека.

Физические упражнения и их влияние на организм.

История развития баскетбола в стране и мире.

Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Основы питания и режима дня обучающихся

Общая физическая подготовка

Раздел содержит материал для формирования у обучающихся общей культуры движений, укрепление здоровья, развитие основных физических

качеств и совершенствование базовых умений игры в баскетбол, так же в этом разделе даны упражнения, которые развивают определенные двигательные качества.

Постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений снижается, в тоже время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза.

Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.

Упражнения с набивными мячами. Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

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

Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

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

Специально-физическая подготовка

В разделе представлен материал, способствующий развитию физических качеств занимающихся применительно к баскетболу, приобретению специализированных умений и навыков игры в баскетбол, обучение юных спортсменов приемам необходимым при игре. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и

терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, технике и тактике игры.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Раздел содержит сведения по техническим аспектам игры в баскетбол: технике передвижения, стойкам, прыжкам, технике владения мячом, технике передач, различных бросков, ведения.

Совершенствование приёмов игры. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места.

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

Тактическая подготовка

В данном разделе представлен материал об общих тактических вопросах игры в баскетбол, тактике защиты, тактике нападения, групповых и командных действиях игроков, переключениях различных видов тактик. Информация этого раздела тесно связана с разделом техническая подготовка, реализуя тем самым целостный подход к технико-тактической подготовке игрока.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима

тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой **индивидуальных, групповых и командных действий**. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки,

на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом

- на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики **коллективные действия** подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное* и *позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;
противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»; смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих;

4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на **концентрированную и рассредоточенную защиту**. **Концентрированная защита** включает:

систему личной защиты; систему зонной защиты;

систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

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

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого

обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

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

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

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

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние

человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

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

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал, спортивная площадка для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки спортивные, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

использование интернет ресурса.

Дистанционное обучение

Реализация учебного плана программы также возможна через дистанционный формат обучения в заочном режиме.

Дистанционное обучение – это способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционный формат обучения реализуется по средством интерактивных площадок: ZOOM, youtube, whatsapp, vider и другие социальные мессенджеры, а также через индивидуальное планирование программы для обучающихся для самостоятельных занятий в домашних условиях.

Дистанционный формат работы возможен в основном в период больничных, командировок основного педагога дополнительного образования и не возможности его заменить другим специалистом. А также в период эпидемии, пандемии и каникулярное время обучающихся. В других случаях занятия проводятся в очном режиме работы согласно утвержденного расписания занятий.

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту

«Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации всей программы.

Используется текущий и итоговый контроль.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся.

Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по баскетболу.

Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают каждый год обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности занимающихся, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности.

Целесообразность и эффективность деятельности педагога прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля.

Итог обучения по программе проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями (Приложение 3).

5. ЛИТЕРАТУРА

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);

5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;

7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Используемая Литература.

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ./ С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.

2. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М., 1984

3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол/ сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
10. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола-Москва, Смоленск, 2012.
11. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск, 2012.
12. Нестеровский Д.И.. Баскетбол Теория и методика обучения, Москва, 2004.

Приложение 1

Примерный учебный план график

месяц	6-7 лет											Всего
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	50
<i>СФП</i>	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	26
<i>Техническая подготовки</i>	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	33
<i>Тактическая подготовка</i>												
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1		1	1	1				1	1	7
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	11	12	12	12	11	10	12	11	10	11	6	118
<i>Всего часов:</i>	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	7	132

	8-9 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	10	9	8	9	10	10	10	9	9	6	100
<i>СФП</i>	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2	48
<i>Техническая подготовки</i>	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	50
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	18
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	22	23	23	23	24	24	22	23	13	244
<i>Всего часов:</i>	26	25	24	25	25	25	26	26	24	24	14	264

	10-11 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	4	96
<i>СФП</i>	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	2	50
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	36
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	24	24	24	22	23	24	22	23	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	25	26	26	25	24	25	25	24	24	14	264

	12-13 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	84
<i>СФП</i>	7	6	6	5	6	4	7	7	5	7	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	45
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	37

<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	24	24	26	14	264

14-15 лет												
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	8	7	8	7	8	8	7	8	4	80
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	4	3	3	3	5	3	5	2	40
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

16-18 лет												
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	4	76
<i>СФП</i>	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	2	64
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	3	42
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	46
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

Приложение 3

Контрольные нормативы (мониторинг) (6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 20 м	4,6	4,4	4,2	4,8	4,6	4,4
Координация Челночный бег 3x10 м	16,0	15,6	15,4	16,0	15,8	15,6
Выносливость Бег 500 м	2,00	1,50	1,4	2,10	2,05	2,00
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	15	6	8	10
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	12	14	16	10	12	14
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,1	1,2	1,3	1,1	1,2	1,3
Прыжок вверх с места толчком двух ног	25 см	30 см	35 см	25 см	28 см	30 см

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 20 м	4,2	4,0	3,8	4,4	4,2	4,0
Координация Челночный бег 3x10 м	15,4	15,0	14,4	15,8	15,4	15,0
Выносливость Бег 500 м	1,50	1,45	1,40	2,00	1,95	1,85
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	15	17	8	10	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	15	18	20	12	15	18
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,3	1,5	1,6	1,2	1,4	1,5
Прыжок вверх с места толчком двух ног	30 см	35 см	40 см	28 см	32 см	37 см

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 20 м	4,0	3,8	3,7	4,3	4,1	3,9
Скоростное ведение мяча 20 м	10,0	9,6	9,4	10,7	10,4	10,1
Выносливость Бег 600 м	2,05	2,00	1,55	2,22	2,15	2,08
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	12	14	17
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	20	22	25	15	18	22
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,4	1,6	1,8	1,4	1,5	1,7
Прыжок вверх с места толчком двух ног	35 см	37 см	42 см	30 см	34 см	38 см

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 20 м	3,8	3,6	3,5	4,1	3,9	3,7
Скоростное ведение мяча 20 м	9,6	9,3	9,0	10,4	10,1	9,8
Выносливость Бег 600 м	2,00	1,55	1,50	2,15	2,08	2,02
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	22	14	16	19
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	25	28	30	20	22	25
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,8	1,9	1,5	1,7	1,8
Прыжок вверх с места толчком двух ног	37 см	40 см	43 см	34 см	37 см	40 см

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 20 м	3,6	3,4	3,2	3,9	3,7	3,5
Скоростное ведение мяча 20 м	9,3	9,0	8,8	10,0	9,7	9,5
Выносливость Бег 600 м	1,55	1,50	1,45	2,02	1,58	1,55
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	25	28	16	18	20
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	30	35	40	22	25	28
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,8	2,0	1,5	1,7	1,9
Прыжок вверх с места толчком двух ног	37 см	40 см	43 см	34 см	38 см	40 см

(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 20 м	3,4	3,2	3,0	3,6	3,4	3,2
Скоростное ведение мяча 20 м	9,0	8,7	8,4	9,5	9,1	8,8
Выносливость Бег 600 м	1,45	1,40	1,35	1,55	1,50	1,45
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	30	35	18	20	22
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	32	37	42	24	27	30
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,7	1,9	2,2	1,6	1,8	2,0