

Александровский филиал с дошкольным отделением муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
ШМО педагогов дополнительного
образования
от «30» августа 2023г
Протокол №1

Утверждаю:

Директор МБОУ «Знаменская СОШ»
Злобина И.В.

Приказ № 486
от «01» сентября 2023г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол» (базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

2023 – 2024 учебный год

Автор-составитель: Кольчугина
Галина Васильевна,
педагог дополнительного
образования

Работает: Федоров
Михаил Григорьевич,
педагог дополнительного
образования

с.Александровка 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
2. Полное название программы	«Баскетбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Кольчугина Галина Васильевна, педагог доп.образования
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».</p> <p>Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14)</p>
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Целевая направленность программы	Образовательная
4.6. Возраст обучающихся по программе	11-15 лет
4.7. Продолжительность обучения	1 год
5. Рецензенты и авторы отзывов:	
6. Заключение экспертного совета	Протокол заседания от «__»_____20__ г. №__

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 -9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы - модифицированная

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-15 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 108 часов, 2 раза в неделю – по 1,5 академических часа.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

--	--

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ.

Программа адресована детям (подросткам, девочкам, мальчикам)_11-15 лет.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний)

Учебный план

№	Разделы, темы	Рабочая программа	Форма аттестации/контроля	
		всего	теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	34	4	30
4.	Основы техники и тактики игры	54	5	49
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6.	Тестирование	7	-	7
Итого:		108	12	96

Содержание учебного плана

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

1.Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

2.Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

3.Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от

действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

Принцип доступности и индивидуализации, принцип постепенности, принцип систематичности и последовательности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Учебный календарный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Теор	1	Развитие баскетбола в России	Сп.зал	Опрос
2-3				Теор	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Сп.зал	Опрос
Общая и специальная физическая подготовка. 34ч								
4-5				Теор.	2	Единая спортивная классификация..	Сп.зал	Опрос
6-7				ОФП	2	ОФП спортсмена	Сп.зал	Вх.тестирование
8-9				Техн.	2	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Сп.зал	Игра учебная
10-11				Такт.	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Сп.зал	Игра учебная
12-13				Контр. Интегр.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Сп.зал	Контр.испыт.
14-15				Теор. Техн.	2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Сп.зал	Опрос Контр.испыт.
16-17				Такт.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Сп.зал	Игра учебная
18-19				Такт.,интегр.	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
20-21				Техн. СФП	2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Сп.зал	Игра учебная
22-23				Такт.	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Сп.зал	Игра учебная
24-25				Такт.,интегр.	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Сп.зал	Игра учебная
26-27				Теор. Техн.	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Сп.зал	Игра учебная
28-29				Интегр.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Сп.зал	Игра учебная

30				Теор.	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	Сп.зал	Опрос
31-32				Такт.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Сп.зал	Игра учебная
33-34				Такт. Интегр.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Сп.зал	Игра учебная
Основы техники и тактики игры. 54ч								
35-36				Такт. Интегр.	4	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Сп.зал	Игра учебная
37-38				Теор. ОФП Техн.	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Сп.зал	Тестирование Практ.навыки
39-40				Техн. Интегр.	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
41-42				Такт. СФП	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Сп.зал	Игра учебная
43-44				Теор. Техн.	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Сп.зал	Игра учебная
45-46				Такт.	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Сп.зал	Игра учебная
47-48				Интегр.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Сп.зал	Игра учебная
49-50				Такт. Интегр.	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Сп.зал	Игра учебная
51-52				Теор. ОФП Техн.	2	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Сп.зал	Игра учебная
53-54				Такт.	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Сп.зал	Игра учебная
55-56				Такт. Интегр.	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная

57-58				Теор. СФП Техн.	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Сп.зал	Игра учебная
59-60				Контр. Интегр.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Сп.зал	тестирование Игра учебная
61-64					2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
65-66				Такт.	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Сп.зал	Игра учебная
67-68				Интегр.	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
69-70				Техн. ОФП	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Сп.зал	Игра учебная
71-72				Теор. СФП Техн.	2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Сп.зал	Игра учебная
73				Такт.	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Сп.зал	Игра учебная
72-73				Интегр.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Сп.зал	Игра учебная
74				Теор. ОФП Техн.	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Сп.зал	Игра учебная Контроль ОФП
75-76				Техн. Интегр	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
77-78				Интегр.	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Сп.зал	Игра учебная
79-80				Техн.	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Сп.зал	Игра учебная
81-82				Такт. СФП	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Сп.зал	Игра учебная

83-85				Интегр.	3	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Сп.зал	Игра учебная
86-88				Теор. Интегр. Техн.	3	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Сп.зал	Игра учебная
89-91				Такт.	3	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Сп.зал	Игра учебная
Контрольные игры и соревнования. 10ч								
92-93				Теор. Интегр.	2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
94-95				Техн.	2	Совершенствование техники ведения мяча.	Сп.зал	Игра учебная
96-97				Теор. ОФП	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Сп.зал	Контроль ОФП
98-99				Теор. Интегр.	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Сп.зал	Игра учебная
100-101				Такт. СФП	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Сп.зал	Игра учебная
Тестирование. 7ч								
102				Теор. Контр.	2	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Сп.зал	Тест
103-104				Теор. Контр	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Сп.зал	Тест Учебная игра.
105-106				Техн.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Сп.зал	Учебная игра
107-108				Интегр.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Сп.зал	Игра учебная

Список литературы

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов- М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов. - М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура
»Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ
«Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.: ИД «Форум» , 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Контрольные нормативы освоения программы**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка	
		средний	выше среднего
11 лет	Д	24-28	29-33
	М	25-30	31-35
12 лет	Д	25-30	31-35
	М	28-33	34-38
13 лет	Д	25-31	32-37
	М	31-36	37-41

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки	Мальчики			
	высокий	выше среднего		средний	высокий
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	