

**Управление образования администрации муниципального района
«Прилузский»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Муниципальный центр дополнительного образования Прилузского района»**

*Рекомендовано методсоветом
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
от 01 сентября 2025 г.
Протокол № 1*

*Утверждено приказом директора
МБУДО «МЦДО Прилузского района»
М.В.Москаленко
№ 169-од от 01 сентября 2025 г.*

*Принята на заседании педагогического
совета МБУДО «МЦДО Прилузского
района»
от 01 сентября 2025г.
Протокол № 1*

**Дополнительная общеобразовательная программа
Дополнительная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 13-18 лет
Срок реализации: 5 года

Разработчик:
Ушаков Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования
Ренжина Ольга Николаевна
тренер-преподаватель

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 281;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685–21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;
- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмом Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. №07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми».
- Уставом образовательной организации;
- Образовательной программой образовательного Учреждения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также **дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.**

Данная программа разработана для более успешного решения задачи физического совершенствования школьников. Она направлена на формирование у учащихся целостного представления о физической культуре и спорте, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – на воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности. При

создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе. Своеобразие этой программы в том, что решение всех вышеперечисленных задач происходит через обучение игре в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных тактических навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся от 13 до 18 лет включительно, имеющих базовую подготовку. К занятиям допускаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Программа рассчитана на учащихся 13-17 лет. Все занимающиеся делятся в зависимости от возраста на пять учебных групп: группы начальной подготовки первого года обучения – 13-14 лет и второго года обучения – 14-15 лет; учебно-тренировочные группы первого года обучения – 15-16, второго года обучения 16-17 лет и третьего года обучения – 17-18 лет.

Формы организации образовательного процесса.

Основной метод обучения – проблемный. Овладение знаниями, умениями и навыками состоит из отдельных взаимодополняющих и взаимодействующих познавательных звеньев: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение - систематизация. Обязательным элементом обучения является формулировка учащимися конечных итогов овладения знаниями, умениями и навыками, выражающаяся в выработке практических рекомендаций по баскетболу.

Формы занятий: беседа, обсуждение, наблюдение, практическое занятие, самостоятельная игра, тренировка, соревнование. Предусматривается участие в соревнованиях и турнирах.

Основная форма проведения практических занятий – тренировка в зале. Практические занятия проводятся в помещении (в спортзале).

Виды занятий: индивидуальное, групповое, практическое.

Цель программы является формирование разносторонне физически развитой личности юношей и девушек 13-18 лет, способной активно использовать

дополнительные занятия физическими упражнениями для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, посредством баскетбола.

Задачи.

1. Обучающие задачи:

Формирование знаний о баскетболе, его истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий баскетболом;

Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами баскетбола;

Расширение и дополнение базовых знаний у обучающихся по предметам школьного курса.

2. Развивающие задачи:

Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

3. Воспитательные задачи:

Воспитание норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности;

Расширить личностные качества (упорство, силу воли, целеустремлённость, ответственность).

Ориентируясь на решение задач образования и воспитания обучающихся настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью и региональными условиями;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от неизвестного к известному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного

содержания поэтапного его освоения, перевода занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и умений применять их в соревновательной деятельности и самостоятельных занятиях.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный тематический план распределения годовой учебно-тренировочной нагрузки

№	Тема	Года обучения				
		1 (13-14 лет)	2 (14-15 лет)	3 (15-16 лет)	4 (16-17 лет)	5 (17-18 лет)
1	Основы знаний (Теоретическая подготовка)	18	18	18	18	18
2	Общая физическая подготовка	45	36	25	20	20
3	Специальная (Технико-тактическая подготовка)	135	139	145	150	150
4	Контрольные испытания	8	8	8	8	8
5	Контрольные игры и соревнования	10	15	20	20	20
ИТОГО ЧАСОВ:		216	216	216	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы даётся в четырех разделах: **основы знаний, общая физическая подготовка, специальная (технико-тактическая) подготовка и примерные показатели двигательной активности.**

Раздел «Основы знаний» содержит материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Так же сюда входят история возникновения, становление и развитие баскетбола, как спортивной игры.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приёмам, правила, судейство соревнований по баскетболу.

В разделе «Примерные показатели двигательной активности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности учащихся.

Реализация программы – 5 лет. Занятия во всех группах – 6 часов в неделю.

Контроль за усвоением учебного материала проводится 2 раза в год с помощью контрольных испытаний (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

13-15 ЛЕТ (1-2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Теоретическая подготовка

История развития баскетбола.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна и питания. Гигиена одежды и обуви. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм, спортивных травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жестикуляции. Права и обязанности игроков.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг.

Линии зала. Лицевая. Средняя. Боковая. Диагональ.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. бег со сменой направления по зрительному сигналу.. ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. кросс 300, 1000м.

Прыжки. Прыжки с места в длину, в высоту. Прыжки с разбега в высоту. Прыжки вперед «лягушкой». Серийные прыжки через гимнастическую скамейку.

Основы техники и тактики игры.

Техника нападения.*Техника передвижений.* Стойка баскетболиста. Ходьба бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (в два шага, прыжком). Повороты на месте (вперед, назад.). Повороты в движении. Сочетания способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча. Ловля мяча с двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча при параллельном движении.

Передача мяча двумя руками с отскоком об пол. Передача двумя руками сверху. Передача мяча одной рукой от плеча, от груди, сверху, снизу. Передача мяча изученными способами при встречном движении. Передача мяча при параллельном движении.

Броски мяча одной рукой от плеча. Броски мяча одной рукой от плеча после ведения. Бросок мяча одной рукой от плеча с разно удаленных точек. Штрафной бросок.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий.

Обманные действия: финт на рывок, финт на проход, финт на бросок.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Вырывание, выбивание мяча. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча при ведении вперед. Накрывание мяча спереди при ведении вперед. Перехват мяча при ведении.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. *Групповые действия:* взаимодействия двух игроков – «передай мяч – выходи». Групповые взаимодействия в системе быстрого прорыва. *Командные действия:* организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Позиционное нападение.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места по отношению к нападающему. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор места для применения выбивания, перехвата мяча при ведении. *Групповые действия:* взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков «отступление», «проскальзывание» *Командные действия:* переключение от действий в нападении к действиям в защите. Личная система защиты.

Интегральная подготовка. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Многократное выполнение технических приемов. Многократное выполнение тактических приемов. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.

Учебные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Организация товарищеских встреч с командами школ района. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Контрольные испытания физической и технической подготовке.

15-18 ЛЕТ (3, 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ)

Теоретическая подготовка

История развития Олимпийского движения. Баскетбол – как олимпийский вид спорта. Известные баскетболисты мира.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на нервную систему и обмен веществ. Понятие об утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, мышц и сухожилий.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Способы розыгрыша.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (различные наклоны). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных и.п., подскоки, ходьба, бег). упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.

Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафеты с бегом», «Охотники и утки», «Перестрелка», и «Борьба за мяч» и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 20 м, с постоянным изменением и.п.: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещения приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком, приставными шагами. То же с набивными шагами. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняются определенные задания: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д.

Подвижные игры. «Вызов номеров», «Мяч ловцу», «Рывок за мячом», «Четыре мяча», различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, но с преодолением препятствий.

Основы техники и тактики игры.

В учебно-тренировочной группе происходит совершенствование материала, изученного на этапе начальной подготовки, а также дальнейшее изучение нового материала.

Техника нападения. *Техника передвижений.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижений с изученными техническими приемами.

Техника владения мячом. *Ловля мяча* одной рукой. Сочетание выполнения различных приемов в условиях жесткого сопротивления.

Передача мяча. Передача мяча одной рукой сверху, снизу. Скрытая передача из-за спины.

Броски мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок одной рукой сверху в движении после ведения или полученной передачи. Добивание мяча в кольцо. Бросок мяча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии с правой и левой стороны.

Ведение мяча. Ведение мяча с поворотом кругом.

Обманные действия. Финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.

Техника защиты. Перехват мяча приведении. Накрывание мяча сзади при броске в корзину.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Выбор места и момента для борьбы за групповых взаимодействий игроков, выполняющих различные игровые функции. Действия одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – «заслон в движении».

Командные действия. Нападение против зонной защиты. Нападение против личной защиты.

Тактика защиты. Азбука зонной защиты. Азбука личной защиты. Сочетание личной и зонной защиты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ.

В результате обучения по данной программе воспитанники должны повысить уровень физического развития и физической подготовленности, освоить технику и тактику игры в баскетбол.

Важным этапом подготовки юных спортсменов является контроль за усвоением учебного материала. Контроль осуществляется с помощью контрольных нормативов и тестов, которые проводятся два раза в году (декабрь и май).

Но наиболее эффективным способом оценки достижения цели является качество выступлений на соревнованиях различного уровня (товарищеские встречи, первенство района, республиканские соревнования). В течение каждого учебного года обучающиеся должны принять участие в не менее 5-6 товарищеских встречах, а начиная с 3 года обучения участвовать в Первенстве района и республиканских соревнованиях.

Получение сертификата об окончании обучения с присвоением спортивного разряда.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Этап педагогического контроля.

Оценка основных знаний, умений и практических навыков.

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий (первичный на первом году обучения)	Оценка уровня ОФП	Бег 30м. Бег 1000м. Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Прыжок вверх.	Тестирование	Улучшение собственного результата.
Текущий	Оценка практических умений и навыков	Выполнение техничес- ко- тактической комбинации	Контрольные спарринги. Наблюдение.	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям
Текущий	Оценка учебно- организационных умений и навыков	Соблюдение правил техники безопасности.	Наблюдение	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям
Тематический	Оценка теоретических знаний	Знание терминологии	Контрольный опрос. Тестирование. Наблюдение.	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям
		Гигиена спортсмена		
		Правила соревнований		
Итоговый	Оценка практических умений и навыков	Матчевые, товарищеские встречи.	По результатам спортивных соревнований и выполнение контрольных технических действий	Соответствие программным требованиям
Итоговый	Оценка уровня ОФП	Бег 30м. Бег 1000м.	Тестирование	Улучшение собственного результата.

		Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с места. Прыжок вверх.		
--	--	--	--	--

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПРОГРАММЫ

Оценка личностного развития.

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2 занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на 1/2 занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне;	5 10	Наблюдение

		<ul style="list-style-type: none"> - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам. 	15	
<p>2. Ориентационные качества:</p> <p>2.1. Самооценка</p>	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	<ul style="list-style-type: none"> - завышенная; - заниженная; - нормальная. 	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	<ul style="list-style-type: none"> - интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно. 	5 10 15	Тестирование
<p>3. Поведенческие качества:</p> <p>3.1. Конфликтность</p>	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	<ul style="list-style-type: none"> - периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. 	5 10 15	

3.2. Тип сотрудниче ства	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах;	5	Наблю дение
		- участвует при пробуждении извне;	10	
		- инициативен в общих делах.	15	

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является контроль над эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Критериями оценки служат нормативные требования. Так, обучающиеся по данной программе выполняют контрольные тестирование по общей и специальной и технической подготовленности, которое проводится два раза в течение учебного года (сентябрь, май).

возраст	Виды испытаний																	
	Бег 30 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Прыжок вверх (см)			Бег 1000 м (сек)			Подтягивание извиса наперекладине (раз)			Технико-тактическая комбинация (сек)		
	«3»»	«4»	«5»	«3»»	«4»	«5»	«3»»	«4»	«5»	«3»»	«4»	«5»	«3»»	«4»	«5»	«3»»	«4»	«5»
13	5.3	5.1	4.9	161	174	185	30	35	41	4.50	4.30	4.10	4	6	8	30	28	26
14	5.2	5.0	4.8	174	185	196	34	39	44	4.40	4.20	4.00	5	7	9	29	27	25
15	5.1	4.9	4.7	190	200	210	39	43	48	4.30	4.10	3.50	6	8	10	28	26	24
16	5.0	4.8	4.6	200	215	225	41	48	54	4.00	3.45	3.30	7	10	12	27	25	23
17	4.9	4.7	4.5	215	225	240	50	56	61	3.50	3.30	3.20	8	12	15	26	24	22

Бег 30 м. выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение проводится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает три попытки – засчитывается лучший результат.

Прыжок вверх. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Аболакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50. Число попыток – три. Берется лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Бег 1000 м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Выполняется по официальным правилам полиатлона.

Технико-тактическая комбинация. Испытуемый выполняет две попытки следующим образом:

Старт от лицевой линии, и там же располагается линия финиша.

- 1 – ведение мяча «змейкой» - 4 фишки через 3 метра;
 - 2 – бросок по кольцу в движении до попадания, подбор;
 - 3 – ведение мяча по прямой, поворот на 180 градусов в центральном круге;
 - 4 – ведение и бросок в корзину в прыжке до попадания.
- Испытуемый выполняет 2 круга.

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ МИНИМАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОСНАЩЁННОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

Список литературы

1. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, 1-го и 2-го года обучения).- М.: «Просвещение», 1982г.
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / АрменакАлачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
3. Бандаков М.П., Жаровцев В.В. Методические карты. «Обучения баскетбольным упражнениям». - Киров: «Изд-во КГПИ», 2016г.
4. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 176 с.
5. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
6. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

