

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 54 г. Челябинска»

Двинская ул., д.7, г. Челябинск, Челябинская область, 454018, т./факс 731-11-30

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 54 г. Челябинска»

С. П. Важенин  
Приказ 313/1 от 01.09 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно – спортивной направленности  
**«БАСКЕТБОЛ»**

Продолжительность обучения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Форма обучения: очная

Автор - составитель:  
учитель физической культуры  
Бармасов А.А.

## **I. 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.

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 8-10 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

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.

Нормативно-правовое обеспечение для разработки дополнительной общеобразовательной программы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41

«Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Министерство образования и науки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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.Срок реализации

программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Требования к набору детей – медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта - баскетбол

Режим и продолжительность занятий: 144 часов, 2 раза в неделю – по 2 часа.

С целью реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» в период приостановления очной формы образования (по причине карантина,

отмены занятий из-за низких температур) возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий («Положение об организации работы в активированные дни и период карантина в МБОУ «СОШ № 54 города Челябинска»).

## I. 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
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств</li> </ul>

	<p>личности и профилактикой вредных привычек;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
<p>Личностные. коммуникативные ,регулятивные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Формы текущей аттестации обучающихся по образовательной программе:*

- наблюдение в ходе учебной игры;
- тестирование;
- контрольные испытания (в форме различных упражнения).

## Форма промежуточной аттестации – наблюдение в ходе учебной игры.

### II. Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Количество учебных часов			Аттестация	
		всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля	Кол-во часов
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	-		
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-		
3.	Общая и специальная физическая подготовка	56	1	55	Контрольные испытания (упражнения с мячом). Учебная игра. Контрольные испытания (бросок мяча над головой (полукрюк, крюк)). Учебная игра.	4
4.	Основы техники и тактики игры	64	1	63	Учебная игра	2
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10		
6.	Промежуточная аттестация	10	-	10	Учебная игра.	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>		<b>8</b>

### III. Содержание обучения

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

## **Раздел 1. Развитие баскетбола в России -2ч.**

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

## **Раздел 2. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях -2ч.**

Теория: 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.

## **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка -56ч.**

Теория: Единая спортивная классификация.

Практика: 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.

Теория: Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Практика: Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Теория: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

Практика: Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».

Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

*Контрольные испытания (упражнения с мячом). Учебная игра.*

Теория: Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Практика: 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.

Теория: Восстановительные мероприятия в спорте. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Инструкторская и судейская практика. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Практика: Командные действия в нападении. *Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).*

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. 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».



Теория: Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Практика: Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

#### **Раздел 4. Основы техники и тактики игры – 64ч**

Теория: Общая характеристика спортивной тренировки.

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

Теория: Средства и методы спортивной тренировки.

Практика: 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.

Теория: Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий спортивной тренировке. ОФП.

Практика: Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Теория: Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.

Практика: Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Теория: Физическая подготовка спортсмена.

Практика: 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.

Теория: Тактическая подготовка юного спортсмена.

Практика: Взаимодействие двух игроков - «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Теория: Сущность и назначение планирования игры.

Практика: Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

*Контрольные испытания. Учебная игра.*

#### **Раздел 5. Контрольные игры и соревнования -10ч.**

Теория: Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Правила игры и методика судейства.

Практика: Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра. Теория: Учет в процессе спортивной тренировки.

Практика: Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

#### **Раздел 6. Тестирование -10ч.**

Теория: История развития баскетбола.

Практика: Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Контроль: тестирование, учебная игра.

### **IV. Тематическое планирование**

№ раздела	№ занятий	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	дата
<b>1.</b>	1-2	<b>Развитие баскетбола в России</b>	Теор.	<b>2</b>	
<b>2.</b>	3-4	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	Теор.	<b>2</b>	
<b>3.</b>		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	5-6	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	2	
	7-8	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2	
	9-10	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	2	
	11-12	<i>Контрольные испытания (упражнения с мячом). Учебная игра.</i>	<i>Контр.</i>	2	

13-14	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	2	
15-16	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2	
17-18	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
19-20	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	
21-22	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2	
23-24	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2	
25-26	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
27-28	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2	
29-30	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2	
31-32	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2	
33-34	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	
35-36	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2	

37-38	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2	
39-40	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2	
41-42	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2	
43-44	<i>Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Учебная игра.</i>	<i>Контр.</i>	2	
45-46	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2	
47-48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2	
49-50	Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с поворотом кругом.  ОФП	Теор.  Техн.  ОФП	2	
51-52	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2	
53-54	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
55-56	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2	
57-58	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных	Теор. ОФП	2	

		случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Техн.		
	59-60	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2	
<b>4</b>		<b>Основы техники и тактики игры</b>			
	61-62	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2	
	63-64	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	2	
	65-66	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2	
	67-68	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2	
	69-70	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2	
	71-72	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2	
	73-74	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2	
	75-76	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	77-78	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
	79-80	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	

81-82	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	2	
83-84	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2	
85-86	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
87-88	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	2	
89-90	<i>Контрольные испытания. Учебная игра.</i>	<i>Контр.</i>	2	
91-92	Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра.		2	
93-94	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	
95-96	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	
97-98	Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра.	Интегр.	2	
99-100	Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП	Техн. ОФП	2	
101-102	Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2	

103-104	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2	
105-106	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2	
107-108	Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор.  ОФП  Техн.	2	
109-110	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра.	Техн.  Интегр	2	
111-112	Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор.  Интегр.	2	
113-114	Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор.  Интегр.	2	
115-116	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2	
117-118	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт.  СФП	2	
119-120	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	
121-122	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор.  Интегр.  Техн.	2	

	123-124	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
<b>5</b>		<b>Контрольные игры и соревнования</b>			
	125-126	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
	127-128	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
	129-130	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2	
	131-132	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
	133-134	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2	
<b>6</b>		<b>Тестирование</b>			
	135-136	История развития баскетбола. <i>Контроль: тестирование, учебная игра.</i>	<i>Контр.</i>	2	
	<b>137-138</b>	<b>Промежуточная аттестация - учебная игра.</b>		<b>2</b>	
	139-140	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
	141-142	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
	143-144	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
		<b>Итого:</b>		144	



## **V. 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**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. 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

## Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17- 18 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

## Нормативные требования по СФП

### Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
<b>13 - 14 лет</b>		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

### Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
<b>15 лет</b>		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

## Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
<b>16 – 18 лет</b>		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

### VI. Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

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

### VII. Методическое обеспечение (литература для педагогов)

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.-М.:Просвещение,2013.-112с:ил.- (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол: Теория и методика обучения :учеб .пособие для студ. высш. учеб. заведений/Д.И.Нестеровский.-3-е изд. стер. –М .:Издательский центр «Академия»,2007.-33бс.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006, -290с.