

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Отдел образования Администрации Пушкинского района Санкт-Петербурга
ГБОУ школа № 500 Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
На заседании МО педагогов
дополнительного
образования Протокол №1
от "28" 08 2023 г

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от "30" 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы № 500
_____ Базина Н.Г.
Приказ № 067
от "30" 08 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-14
Срок освоения: 2 года

Разработчики:
Савкин Захар Алексеевич,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школа № 500
Пушкинского района Санкт-Петербурга

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством РФ.

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Актуальность реализации: в наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Особое внимание при реализации программы уделяется работе с подростками «группы риска». Работая по данной программе, педагог опосредованно противодействует губительному процессу вовлечения детей и подростков в зависимость от ПАВ и использования ими других форм девиантного поведения. Предполагается качественное изменение отношения детей и подростков к организации здорового образа жизни.

Тем самым уменьшится количество детей и подростков, входящих в «группы риска» путем организации их досуга и вовлечением в спортивно-оздоровительные мероприятия.

Адресат: к освоению программы допускаются дети без различия пола в возрасте 10-14 лет. Условием является форма установленного образца (чёрная футболка, свободные шорты, кроссовки со шнурками). Отсутствие противопоказаний к занятиям физической культуры.

Уровень освоения: общекультурный.

Объём и срок освоения: продолжительность образовательного процесса – 2 года, объём образовательного процесса – 144 часа.

Цель: Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Общие задачи:

Воспитательные:

- сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и ответственности.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости).

Обучающие:

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- сформировать представлений об игре в баскетбол;
- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучить основным техническим и тактическим приёмам

Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные:

- самостоятельно определяют цели и планируют пути их достижения;
- владеют основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- уметь выполнять технику ведения, передач и броска мяча в кольцо;
- формирование умений выстраивать тактику игровой деятельности в нападении и защите, как командную, так и индивидуальную;

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Язык реализации русский.

Форма обучения очная.

Особенности реализации: -

Условия набора и формирования групп: разнополые и разновозрастные группы численностью **не менее 15 человек** в группе 1 года обучения и **не менее 12 человек** в группе 2 года обучения.

Для занятий по ДОП «Баскетбол» учащиеся на занятия должны иметь при себе (приобретается за счёт средств родителей/законных представителей):

- баскетбольная форма (черная футболка, свободные шорты),
- баскетбольные кроссовки (со шнурками)

Формы организации и проведения занятий:

- очная,
- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная,
- коллективная,
- игра,
- выездные,
- 1 занятие совместной деятельности обучающихся и родителей

Материально-техническое оснащение:

Для занятий по ДОП «Баскетбол» предоставляется образовательной организацией:

- баскетбольные мячи,
- спортивный зал,
- конусы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

**Учебный план
1-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка	10	8	2	устный или письменный опрос

2	Общефизическая подготовка	11	0	11	тестирование
3	Специальная подготовка	29	0	29	педагогическое наблюдение, сдача нормативов на время и другие
4	Техническая подготовка	43	0	43	Наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	27	2	25	наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	24	0	24	наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Итого	144	10	134	

**Учебный план
2-й год обучения**

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		всего	теория	практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка	13	12	1	устный или письменный опрос
2	Общефизическая подготовка	20	2	18	тестирование
3	Специальная подготовка	27	1	26	педагогическое наблюдение, сдача нормативов на время и другие
4	Техническая подготовка	38	2	36	Наблюдение, анализ деятельности
5	Тактическая подготовка	13	1	12	наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	33	0	33	наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Итого	144	20	124	

**Рабочая программа
Календарный учебный график
1-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	144	2 академических часа (между ними)

						10 минут перерыв) 1 раз в день 2 раза в неделю (академический час – 45 минут)
--	--	--	--	--	--	--

Задачи по реализации на 1 году обучения:

Воспитательные:

- формировать дисциплинированность и целеустремленность;
- способствовать формированию доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости; привитие навыков общения в коллективе и внешней культуры поведения;
- формировать потребность в проведении досуга с пользой, снижение риска асоциального поведения.

Развивающие:

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма учащихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;

Обучающие:

- освоение знаний о баскетболе, изучение истории, правил;
- освоение объема теоретических знаний;
- формировать умения и навыки практической игры;

Планируемые результаты освоения программы обучающимися на 1 году обучения:

Личностные:

- Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по баскетболу
- Правила поведения в спортивном зале;
- Правила гигиены и режимы дня;
- Основные правила при игре в баскетбол.

Метапредметные:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию, контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные:

- Выполнять остановки двумя шагами и прыжком;
- Выполнять ловлю и передачу двумя руками от груди на месте, с отскоком от пола;
- Выполнять ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока, по прямой и с изменением направления;
- Выполнять броски по кольцу двумя руками с отскоком и без отскока от щита, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- Выполнять выход для получения мяча, взаимодействие «передай мяч и выходи», «треугольник» без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитников.

Содержание учебного плана 1-го года обучения

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Вводные занятия. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол, разметка; Зарождение баскетбола в России. Правила по технике безопасности.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 2. Характеристика основных видов передвижения в баскетболе, в нападение и защите.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 3. Рациональность применения этих приемов в игре.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 4. Характеристика основных видов дриблинга в баскетболе.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 5. Характеристика основных видов передач.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 6. Рациональность применения этих приемов в игре.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 7. Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Раздел 2. «Общefизическая подготовка»

Тема 1. Технические приемы. Правила по технике безопасности. Приставным шагом. Скрестным шагом. Спиной вперед.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Спиной вперед приставным шагом. Бег с разворотами без потери скорости.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 3. Развитие выносливости- непрерывный бег. подвижные игры

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 4. Круговая тренировка на ОФП. Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Раздел 3. «Специальная подготовка»

Тема 1. Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 2. СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра. Бег семенящий.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 3. Бег с забрасыванием голени назад. С передачами мяча в парах. Бег толчками. Прыжки вертикально вверх.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Рывок на 15-40-60 м. Прыжки в длину с места. Скоростной бег с поворотами.

Дистанция от 30 до 50 м. Усложненный вариант с передачами мяча в тройках - с попаданием в кольцо.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Бег семенящий. Прыжки на двух ногах. Бег высоким подниманием бедра.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 6. СФП. Быстрота перемещений

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 8. СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 9. СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 12. СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 14. Эстафеты использованием технических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Раздел 4. «Техническая подготовка»

Тема 1. Стойки - Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Открытая и закрытая стойки игроков в защите.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 2. Остановка прыжком на две ноги. 2-мя шагами.

Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 3. Обманные действия на месте и в движении.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 4. Техника выполнения приемов (положение мяча относительно тела, положение руки на мяче).
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 5. Ведение: низкое, среднее, высокое.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 6 Показ на бросок. Показ на передачу.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 7. Показ в сторону противоположную дальнейшему движению.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 8. Выполнение перевода «кроссовер». Выполнение перевода «обкат».
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 9. Выполнение перевода под ногой. Выполнение перевода за спиной.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 10. Правила по технике безопасности ловли и передачи мяча
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 11. Правила по технике безопасности катящегося мяча
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 12. Техника передачи двумя руками от груди.
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 13. Техника передачи одной рукой от плеча.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 14. Техника передачи от головы. Техника передачи из-за спины.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 15. Техника передачи в парах и тройках. Передачи высокие и низкие.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 16. Передачи с отскоком от пола. Характеристика основных видов передач.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 17. Ловля высоко летящего мяча. Ловля Катящегося мяча.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 18. Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).
Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 19. Бросок одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 20. Бросок полу-крюком с близкой дистанции.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 21. Бросок с 2-х шагов.

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 22. Характеристика основных видов бросков в баскетболе. Рациональность применения этих приемов в игре.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 23. Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног)

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 24. Изучение техники обманных действий-финтов

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 25. Личная защита по всему полю. Личная защита от центра поля. Личная защита лично-кучная защита.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 26. Перехват мяча.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 27. Совершенствование технических элементов- ведение мяча с изменением направления и скорости

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 28. Индивидуальные действия в нападении атака кольца.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 29. Индивидуальные действия в нападении проход

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 30. Индивидуальные действия в нападении обыгрывание 1 в 1

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 31. Совершенствование технических приемов в защите

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 32. Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Раздел 5. «Тактическая подготовка»

Тема 1. Умение выбрать место, в зависимости от расположения игроков соперника.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 2. Основные виды защитных действий (личная, зонная) Умение держать игрока с мячом и без мяча. Рациональность применения этих приемов в игре. Правила по технике безопасности.

Теория (1 час)

Практика (1 час)

Тема 3. Блокировка броска. Зонная защита: 2х3, 3х21, х3х1.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 4. Рациональность применения тактических приемов в игре. Открывание для получения мяча, вбрасывание мяча из аута.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 5. Групповые действия в нападении нападение в линию.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 6. Групповые действия в нападении сбрасывания из аута.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 7. Групповые действия в нападении квадрат.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 8. Развитие умения видеть поле. Короткие передачи.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 9. Развитие умения видеть поле восьмерка.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 10. Развитие умения видеть поле перегрузка.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 11. Варианты игры «стритбол»: 1х1. 2х2. 3х3.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 12. Тактика игры в защите. Групповые тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 14. Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 15. Сдача контрольных нормативов по ТТП (техничко-тактической подготовке)

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 16. Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 17. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)
Тема 18.

Раздел 6. «Игровая подготовка»

Тема 1. Развитие силы рук и ног. Учебная игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Судейство в баскетболе.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 3. Варианты игры.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 4. Варианты игры на все поле: классический 5x5. Варианты упражнений с мячом и без мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 5. Основы судейства, порядок проведения соревнований.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 6. Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 7. ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 8. Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 9. Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. Отчётный концерт ОДОД

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. Итоговое повторение

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности для каждого года обучения, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях по баскетболу.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Первый год обучения

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освободиться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	6	5	3	11	8	5

Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

**Календарно-тематический план
1-й год обучения**

№ занятия	час	тема занятия	дата проведения	
			по плану	по факту
1.	1.	Вводные занятия. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол, разметка; Зарождение баскетбола в России. Правила по технике безопасности.	1 неделя	
	2.	Вводные занятия. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол, разметка; Зарождение баскетбола в России. Правила по технике безопасности.	1 неделя	
2.	3.	Характеристика основных видов передвижения в баскетболе, в нападение и защите.	1 неделя	
	4.	Характеристика основных видов передвижения в баскетболе, в нападение и защите.	1 неделя	
3.	5.	Технические приемы. Правила по технике безопасности.	2 неделя	
	6.	Приставным шагом. Скрестным шагом. Спиной вперед.	2 неделя	
4.	7.	Спиной вперед приставным шагом. Бег с разворотами без потери скорости.	2 неделя	
	8.	Стойки - Высокая, средняя и низкая стойки игрока. Открытая и закрытая стойки игроков в защите.	2 неделя	
5.	9.	Остановка прыжком на две ноги. 2-мя шагами.	3 неделя	
	10.	Характеристика основных видов дриблинга в баскетболе.	3 неделя	
6.	11.	Обманные действия на месте и в движении.	3 неделя	
	12.	Рациональность применения этих приемов в игре.	3 неделя	
7.	13.	Техника выполнения приемов (положение мяча относительно тела, положение руки на мяче).	4 неделя	
	14.	Техника выполнения приемов (положение мяча относительно тела, положение руки на мяче).	4 неделя	
8.	15.	Ведение: низкое, среднее, высокое.	4 неделя	
	16.	Показ на бросок. Показ на передачу.	4 неделя	

9.	17.	Показ в сторону противоположную дальнейшему движению.	5 неделя	
	18.	Выполнение перевода «кроссовер». Выполнение перевода «обкат».	5 неделя	
10.	19.	Выполнение перевода под ногой. Выполнение перевода за спиной.	5 неделя	
	20.	Характеристика основных видов передач.	5 неделя	
11.	21.	Рациональность применения этих приемов в игре.	6 неделя	
	22.	Развитие выносливости- непрерывный бег. подвижные игры	6 неделя	
12.	23.	Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).	6 неделя	
	24.	Правила по технике безопасности ловли и передачи мяча	6 неделя	
13.	25.	Правила по технике безопасности ловли и передачи мяча	7 неделя	
	26.	Правила по технике безопасности катящегося мяча	7 неделя	
14.	27.	Техника передачи двумя руками от груди.	7 неделя	
	28.	Техника передачи двумя руками от груди.	7 неделя	
15.	29.	Техника передачи одной рукой от плеча.	8 неделя	
	30.	Техника передачи от головы. Техника передачи из-за спины.	8 неделя	
16.	31.	Техника передачи в парах и тройках. Передачи высокие и низкие.	8 неделя	
	32.	Передачи с отскоком от пола. Характеристика основных видов передач.	8 неделя	
17.	33.	Ловля высоко летящего мяча. Ловля Катящегося мяча.	9 неделя	
	34.	Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног).	9 неделя	
18.	35.	Бросок одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.	9 неделя	
	36.	Бросок одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.	9 неделя	
19.	37.	Бросок одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.	10 неделя	
	38.	Бросок одной рукой сверху с близкой, средней и дальней дистанции.	10 неделя	
20.	39.	Бросок полу-крюком с близкой дистанции.	10неделя	
	40.	Бросок с 2-х шагов.	10 неделя	
21.	41.	Бросок с 2-х шагов.	11 неделя	
	42.	Бросок с 2-х шагов.	11 неделя	
22.	43.	Бросок с 2-х шагов.	11 неделя	
	44.	Характеристика основных видов бросков в баскетболе. Рациональность применения этих приемов в игре.	11 неделя	

23.	45.	Техника выполнения приемов (исходные положения, работа рук и ног	12 неделя	
	46.	Изучение техники обманных действий-финтов	12 неделя	
24.	47.	Умение выбрать место, в зависимости от расположения игроков соперника.	12 неделя	
	48.	Основные виды защитных действий (личная, зонная) Умение держать игрока с мячом и без мяча.	12 неделя	
25.	49.	Рациональность применения этих приемов в игре. Правила по технике безопасности.	13 неделя	
	50.	Личная защита по всему полю. Личная защита от центра поля. Личная защита лично-кучная защита.	13 неделя	
26.	51.	Перехват мяча.	13 неделя	
	52.	Блокировка броска. Зонная защита: 2х3, 3х21, 3х1.	13 неделя	
27.	53.	Круговая тренировка на ОФП. Учебная игра	14 неделя	
	54.	Круговая тренировка на ОФП. Учебная игра	14 неделя	
28.	55.	Совершенствование технических элементов-ведение мяча с изменением направления и скорости	14 неделя	
	56.	Совершенствование технических элементов-ведение мяча с изменением направления и скорости	14 неделя	
29.	57.	Развитие силы рук и ног. Учебная игра	15 неделя	
	58.	Развитие силы рук и ног. Учебная игра	15 неделя	
30.	59.	Рациональность применения тактических приемов в игре. Открывание для получения мяча, вбрасывание мяча из аута.	15 неделя	
	60.	Индивидуальные действия в нападении атака кольца.	15 неделя	
31.	61.	Индивидуальные действия в нападении проход	16 неделя	
	62.	Индивидуальные действия в нападении проход	16 неделя	
32.	63.	Индивидуальные действия в нападении обыгрывание 1 в 1	16 неделя	
	64.	Индивидуальные действия в нападении обыгрывание 1 в 1	16 неделя	
33.	65.	Групповые действия в нападении нападение в линию.	17 неделя	
	66.	Групповые действия в нападении сбрасывания из аута.	17 неделя	
34.	67.	Групповые действия в нападении квадрат.	17 неделя	
	68.	Развитие умения видеть поле. Короткими передачами.	17 неделя	
35.	69.	Судейство в баскетболе.	18 неделя	
	70.	Варианты игры.	18 неделя	
36.	71.	Развитие умения видеть поле восьмерка.	18 неделя	
	72.	Развитие умения видеть поле перегрузка.	18 неделя	
37.	73.	Варианты игры «стритбол»: 1х1. 2х2. 3х3.	19 неделя	

	74.	Варианты игры «стритбол»: 1х1. 2х2. 3х3.	19 неделя	
38.	75.	Варианты игры на все поле: классический 5х5	19 неделя	
	76.	Варианты упражнений с мячом и без мяча.	19 неделя	
39.	77.	СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра. Бег семенящий.	20 неделя	
	78.	СФП. Развитие скоростных способностей. Двусторонняя игра. Бег семенящий.	20 неделя	
40.	79.	Бег с забрасыванием голени назад. С передачами мяча в парах.	20 неделя	
	80.	Бег толчками. Прыжки вертикально вверх.	20 неделя	
41.	81.	Рывок на 15-40-60 м. Прыжки в длину с места.	21 неделя	
	82.	Скоростной бег с поворотами. Дистанция от 30 до 50 м. Усложненный вариант с передачами мяча в тройках - с попаданием в кольцо	21 неделя	
42.	83.	Бег семенящий. Прыжки на двух ногах. Бег высоким подниманием бедра.	21 неделя	
	84.	Совершенствование технических приемов в защите	21 неделя	
43.	85.	СФП. Быстрота перемещений	22 неделя	
	86.	СФП. Быстрота перемещений	22 неделя	
44.	87.	Тактика игры в защите. Групповые тактические действия	22 неделя	
	88.	Тактика игры в защите. Групповые тактические действия	22 неделя	
45.	89.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
	90.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
46.	91.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
	92.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	23 неделя	
47.	93.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	24 неделя	
	94.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	24 неделя	
48.	95.	Основы судейства, порядок проведения соревнований.	24 неделя	
	96.	Основы судейства, порядок проведения соревнований.	24 неделя	
49.	97.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях.	25 неделя	
	98.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях.	25 неделя	
50.	99.	Сдача контрольных нормативов по ТТП (технико-тактической подготовке)	25 неделя	
	100.	Сдача контрольных нормативов по ТТП (технико-тактической подготовке)	25 неделя	

51.	101.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
	102.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
52.	103.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
	104.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
53.	105.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
	106.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
54.	107.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
	108.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
55.	109.	Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки	28 неделя	
	110.	Совершенствование технических элементов игры - финты, остановки	28 неделя	
56.	111.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	28 неделя	
	112.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	28 неделя	
57.	113.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	29 неделя	
	114.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	29 неделя	
58.	115.	ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры	29 неделя	
	116.	ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры	29 неделя	
59.	117.	ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра	30 неделя	
	118.	ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра	30 неделя	
60.	119.	СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении	30 неделя	
	120.	СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении	30 неделя	
61.	121.	СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите	31 неделя	
	122.	СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите	31 неделя	

62.	123.	СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры	31 неделя	
	124.	СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры	31 неделя	
63.	125.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	32 неделя	
	126.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	32 неделя	
64.	127.	СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра	32 неделя	
	128.	СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра	32 неделя	
65.	129.	СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра	33 неделя	
	130.	СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра	33 неделя	
66.	131.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	33 неделя	
	132.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	33 неделя	
67.	133.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.	34 неделя	
	134.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.	34 неделя	
68.	135.	СФП. Развитие координационных способностей.	34 неделя	
	136.	СФП. Развитие координационных способностей.	34 неделя	
69.	137.	Эстафеты использованием технических приемов игры	35 неделя	
	138.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	35 неделя	
70.	139.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	35 неделя	
	140.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	35 неделя	
71.	141.	Отчётный концерт ОДОД	36 неделя	
	142.	Отчётный концерт ОДОД	36 неделя	
72.	143.	Итоговое повторение	36 неделя	
	144.	Итоговое повторение	36 неделя	

**Рабочая программа
Календарный учебный график
2-й год обучения**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество во учебный недель	Количество во учебный дней	Количество во учебный часов	Режим занятий
2 год			36	72	144	2 академических часа (между ними 10 минут перерыв) 1 раз в день

						2 раза в неделю (академический час – 45 минут)
--	--	--	--	--	--	--

Задачи по реализации на 2 году обучения:

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

Развивающие:

- Обеспечение всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Обучающие:

- Освоение технических приемов и элементов баскетбола различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по кольцу, различные виды передач, а также ведение мяча
- Освоение тактических взаимодействий игроков как в защите, так и в нападении.

Планируемые результаты освоения программы на 2 году обучения:

Личностные:

- Основные принципы построения тренировки;
- Общую характеристику спортивной подготовки;
- Физические способности;
- Основы техники игры и тактическая подготовка;
- Правила проведения спортивных соревнований по баскетболу.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

Предметные:

- Выполнять ловлю и передачу мяча одной рукой сбоку в движении, с отскоком от пола;
- Выполнять обводку соперника с поворотом и переводом мяча;
- Выполнять броски по кольцу одной рукой в прыжке с ближней, средней и дальней дистанции;
- Выполнять заслоны без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитников;
- Играть в численном большинстве и в численном меньшинстве.

Содержание учебного плана 2-го года обучения

Раздел 1. «Теоретическая подготовка»

Тема 1. Правила техники безопасности. Вводная тренировка.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Тема 2. Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 3. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 4. Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 5. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 6. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 7. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 8. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 9. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 10. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 11. История развития баскетбола. Контрольные испытания.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 12. Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.

Теория (2 часа)

Практика (0 часов)

Раздел 2. «Общезначительная подготовка»

Тема 1. ОФП. Учебно-тренировочная игра.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 2. Контрольные испытания.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 3. ОФП. Соревнования.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 4. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 5. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.

Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 6. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 7. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 8. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 9. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.
Теория (1 час)
Практика (0 часов)
Тема 10. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 11. ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр
Теория (0 часов)
Практика (4 часа)
Тема 12. ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 13. ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 14. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Раздел 3. «Специальная подготовка»
Тема 1. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 2. Учебно-тренировочная игра. СФП.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 3. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.
Теория (0 часов)
Практика (2 часа)
Тема 4. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.
Теория (0 часов)
Практика (1 час)
Тема 5. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП
Теория (1 час)
Практика (0 часов)
Тема 6. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 7. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 9. СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 12. СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 13. СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 14. СФП. Развитие координационных способностей.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Раздел 3. «Техническая подготовка»

Тема 1. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 3. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 4. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 5. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.

Теория (0 часов)

Практика (3 часа)

Тема 6. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 7. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 8. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 9. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Теория (1 час)

Практика (1 час)

Тема 10. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 11. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 12. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 13. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 14. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 15. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 16. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 17. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 18. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 19. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 20. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 21. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 22. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 23. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 24. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 25. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 26. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 27. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 28. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 29. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 30. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 31. Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Раздел 5. «Тактическая подготовка»

Тема 1. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория (1 час)

Практика (0 часов)

Тема 3. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 4. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 5. Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 6. Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия

Теория (1 час)

Практика (1 час)

Тема 7. Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях

Теория (0 часов)

Практика (6 часов)

Раздел 6. «Игровая подготовка»

Тема 1. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 2. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 3. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 4. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.

Теория (0 часов)

Практика (3 часа)

Тема 5. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.

Теория (0 часов)

Практика (3 часа)

Тема 6. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Теория (0 часов)

Практика (6 часов)

Тема 7. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Теория (0 часов)

Практика (4 часа)

Тема 8. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 9. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 10. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 11. Контрольные испытания. Учебная игра.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 12. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 13. Эстафеты использованием технических приемов игры

Теория (0 часов)

Практика (1 час)

Тема 14. Отчётный концерт ОДОД

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Тема 15. Итоговое повторение

Теория (0 часов)

Практика (2 часа)

Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности для каждого года обучения, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях по баскетболу.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Второй год обучения

По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:

1. Как готовиться к игре.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.
5. Правила игры в баскетбол.

По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:

1. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
2. Обводить соперника с изменением направления.
3. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

4. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам
5. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
6. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
7. Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
8. Заполнять протокол игры.
9. Оказать первую помощь при легких травмах.

Показатели двигательной подготовленности по окончании второго года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	Уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,9	8,5	9,0	8,5	9,0	9,5
Прыжок в длину с места /см/	200	185	170	185	172	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	27	23	18	24	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105	130	122	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.10	5.25	5.45	5.25	5,40	6.15
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700	750	650	600

Календарно-тематический план 2 год обучения

№ занятия	час	тема занятия	дата проведения	
			по плану	по факту
1.	1.	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	1 неделя	
	2.	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	1 неделя	
2.	3.	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1 неделя	
	4.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	1 неделя	
3.	5.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	2 неделя	
	6.	Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	2 неделя	
4.	7.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	2 неделя	

	8.	Контрольные испытания.	2 неделя	
5.	9.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	3 неделя	
	10.	ОФП. Соревнования.	3 неделя	
6.	11.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	3 неделя	
	12.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	3 неделя	
7.	13.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	4 неделя	
	14.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	4 неделя	
8.	15.	ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	4 неделя	
	16.	ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	4 неделя	
9.	17.	ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	5 неделя	
	18.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	5 неделя	
10.	19.	Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	5 неделя	
	20.	Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	5 неделя	
11.	21.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	6 неделя	
	22.	Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	6 неделя	
12.	23.	Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	6 неделя	
	24.	Учебно-тренировочная игра. СФП.	6 неделя	
13.	25.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	7 неделя	
	26.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	7 неделя	
14.	27.	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	7 неделя	
	28.	Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	7 неделя	
15.	29.	Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	8 неделя	
	30.	Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.	8 неделя	
16.	31.	Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	8 неделя	
	32.	Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	8 неделя	

17.	33.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	9 неделя	
	34.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	9 неделя	
18.	35.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	9 неделя	
	36.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	9 неделя	
19.	37.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	10 неделя	
	38.	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	10 неделя	
20.	39.	Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.	10неделя	
	40.	Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	10 неделя	
21.	41.	СФП. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	11 неделя	
	42.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	11 неделя	
22.	43.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	11 неделя	
	44.	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	11 неделя	
23.	45.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	12 неделя	
	46.	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	12 неделя	
24.	47.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	12 неделя	
	48.	Правила техники безопасности.	12 неделя	
25.	49.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	13 неделя	
	50.	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	13 неделя	

26.	51.	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	13 неделя	
	52.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	13 неделя	
27.	53.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	14 неделя	
	54.	Соревнования.	14 неделя	
28.	55.	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	14 неделя	
	56.	Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	14 неделя	
29.	57.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	15 неделя	
	58.	Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	15 неделя	
30.	59.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	15 неделя	
	60.	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	15 неделя	
31.	61.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	16 неделя	
	62.	Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	16 неделя	
32.	63.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	16 неделя	
	64.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	16 неделя	
33.	65.	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	17 неделя	
	66.	Соревнования.	17 неделя	
34.	67.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	17 неделя	
	68.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	17 неделя	
35.	69.	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	18 неделя	

	70.	Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	18 неделя	
36.	71.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	18 неделя	
	72.	Контрольные испытания. Учебная игра.	18 неделя	
37.	73.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	19 неделя	
	74.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	19 неделя	
38.	75.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	19 неделя	
	76.	Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП	19 неделя	
39.	77.	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	20 неделя	
	78.	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	20 неделя	
40.	79.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	20 неделя	
	80.	Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	20 неделя	
41.	81.	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	21 неделя	
	82.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	21 неделя	
42.	83.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	21 неделя	
	84.	Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	21 неделя	
43.	85.	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	22 неделя	
	86.	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	22 неделя	
44.	87.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	22 неделя	
	88.	Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из	22 неделя	

		объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.		
45.	89.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	23 неделя	
	90.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	23 неделя	
46.	91.	Соревнования.	23 неделя	
	92.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	23 неделя	
47.	93.	Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	24 неделя	
	94.	Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	24 неделя	
48.	95.	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	24 неделя	
	96.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	24 неделя	
49.	97.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	25 неделя	
	98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	25 неделя	
50.	99.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	25 неделя	
	100.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	25 неделя	
51.	101.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	26 неделя	
	102.	Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
52.	103.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
	104.	Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия	26 неделя	
53.	105.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
	106.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
54.	107.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
	108.	СФП. Развитие специальной выносливости. Двусторонняя игра	27 неделя	
55.	109.	Совершенствование технических элементов игры – финты, остановки	28 неделя	

	110.	Совершенствование технических элементов игры - финты, остановки	28 неделя	
56.	111.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	28 неделя	
	112.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	28 неделя	
57.	113.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	29 неделя	
	114.	ОФП. Развитие физических качеств средствами подвижных игр	29 неделя	
58.	115.	ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры	29 неделя	
	116.	ОФП. Развитие гибкости. Двусторонняя игра. Совершенствование технико-тактических приемов игры	29 неделя	
59.	117.	ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра	30 неделя	
	118.	ОФП. Развитие общей выносливости. Двусторонняя игра	30 неделя	
60.	119.	СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении	30 неделя	
	120.	СФП. Полоса препятствий (силовая направленность). Совершенствование основных технических приемов игры в нападении	30 неделя	
61.	121.	СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите	31 неделя	
	122.	СФП. Круговая тренировка. Совершенствование основных технических приемов игры в защите	31 неделя	
62.	123.	СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры	31 неделя	
	124.	СФП. Эстафеты использованием технических приемов игры	31 неделя	
63.	125.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	32 неделя	
	126.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	32 неделя	
64.	127.	СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра	32 неделя	
	128.	СФП. Развитие прыгучести. Двусторонняя игра	32 неделя	
65.	129.	СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра	33 неделя	
	130.	СФП. Развитие прыгучей выносливости. Двусторонняя игра	33 неделя	
66.	131.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	33 неделя	
	132.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	33 неделя	

67.	133.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.	34 неделя	
	134.	Теоретическая подготовка. Правила поведения на соревнованиях.	34 неделя	
68.	135.	СФП. Развитие координационных способностей.	34 неделя	
	136.	СФП. Развитие координационных способностей.	34 неделя	
69.	137.	Эстафеты использованием технических приемов игры	35 неделя	
	138.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	35 неделя	
70.	139.	Совершенствование технико-тактической подготовки в соревновательных условиях	35 неделя	
	140.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	35 неделя	
71.	141.	Отчётный концерт ОДОД	36 неделя	
	142.	Отчётный концерт ОДОД	36 неделя	
72.	143.	Итоговое повторение	36 неделя	
	144.	Итоговое повторение	36 неделя	

Методические и оценочные материалы

Данная дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе авторской методики.

Во время занятия педагогом используются как групповые, так и индивидуальные методы обучения.

Используемые практики, технологии и методы

- здоровьесберегающие технологии
- технология личностно-ориентированного развивающего обучения
- информационно – коммуникационная технология,
- традиционные технологии (классно-урочная система) методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, соревновательный, интервальный, метод круговой тренировки).

Прием. Основным приемом, применяемым на учебно-тренировочных занятиях, является физическое упражнение, как эффективный способ выполнения какого-либо двигательного действия, решающий конкретную физическую задачу.

Дидактический материал. В качестве дидактического материала используются турнирные таблицы игр, тактические схемы взаимодействия игроков в защите и нападении, плакаты с жестами футбольных арбитров, видеозаписи отдельных футбольных матчей и конкретных игровых ситуаций, фотографии известных и выдающихся футболистов и др.

Виды контроля: входящий, текущий итоговый.

Критерии оценивания уровня освоения программы обучающимися:

вид контроля	периодичность	форма контроля
Текущий	Раз в две недели	Учебная игра
Промежуточный	Два раза в год	Товарищеская игра
Итоговый	Раз в год	Соревнования

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами Показателей двигательной подготовленности для каждого года обучения, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, районных и городских соревнованиях по баскетболу.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Список литературы

Для педагога:

1. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Р. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил – (Уроки спорта).
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл. Метод. Пособие. -М.: Дрофа, 2003
4. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под ред. Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. -М.: СпортАкадемПресс, 2002
9. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2011
10. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для детей и родителей:

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

Результаты тестирования

ФИО	
Контрольные упражнения	Результат
Челночный бег 3 x 10м /сек/	
Прыжок в длину с места /см/	
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	
Прыжки через скакалку /1мин/	
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	
Бросок н/мяча 1кг /см/	