

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Алатырского района Чувашской Республики**

Принято
на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
Протокол от 26.08.2022 г. № 4

Утверждаю
Приказ от 30.08.2022 г. № 37
Директор МАУ ДО «ДЮСШ»
Алатырского района ЧР
_____ В.М. Чугунов

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации программы: 2022-2023
учебный год

Автор-составитель:
Кулюкина Людмила Николаевна,
тренер-преподаватель
МАУ ДО «ДЮСШ» Алатырского района
Чувашской Республики

п. Первомайский
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 4. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**
- 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**
- 7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- 8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**
- 9. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**
- 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа представлена как «Стартовый уровень» подготовки детей в возрасте от 10 до 15 лет. Данная программа может быть использована для обучающихся в ДЮСШ как стартовый уровень для освоения общеобразовательной предпрофессиональной программы базового уровня по виду спорта «Баскетбол».

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. Победителем считается та команда, которая после истечения игрового времени забросила наибольшее количество мячей в корзину противника.

Всего по программе : 180 часов.

Срок реализации : 1 год (30 недель)

Основная форма обучения: учебно-тренировочные занятия

Режим учебно-тренировочных занятий : 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом на 5 минут после 45 минут.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. № 273 (ред. от 13 июля 2015) «Об образовании в Российской Федерации»;

- концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. №1726-р;

- письма Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказа Минспорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Алатырского района Чувашской Республики.

Цели программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом и отбора наиболее перспективных учащихся к многолетней подготовке спортсменов-баскетболистов; создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего поселка, своей страны.

Основные задачи реализации программы:

Образовательные:

- знакомство учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубление и дополнение знаний, умений и навыков, получаемых учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- разностороннее физическое развитие учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- целенаправленное развитие специальных двигательных навыков и психологических качеств ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Актуальность общеразвивающей программы «Баскетбол» состоит в том, что обучающиеся совершенствуют не только свои физические способности, но и многие важные психические функции, обеспечивающие скорость приёма и переработки информации, скорость простой и сложной реакции, оперативность мышления, память, воображение, которые очень важны в век новых технологий. Занятия по дополнительной общеразвивающей программе помогут быть более уверенными и самостоятельными в жизни.

Обоснованность новизны ДОП

Программа составлена согласно изменениям в образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам:

- приказ Министерства просвещения РФ №196 от 9 ноября 2018г « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г № 09-3242

«Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Приказа Минспорта РФ № 939 от 15 ноября 2018 г. « Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Новизна программы состоит в содержании программы, изменении количества часов на прохождение общефизической, специальной подготовки, тактико-технического мастерства.

2. Учебный план (нагрузка 6 часов в неделю)

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	32	6	26	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	25	4	21	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	60	6	54	Зачёт
5.	Игровая подготовка	46	6	40	Зачёт
6.	Участие в соревнованиях	8	2	6	Зачёт
7.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	180	29	151	

3. Содержание программы

Теория- 5 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Влияние физических упражнений на организм человека

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года
- Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка – 32 часа

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

• **Специальная физическая подготовка** – 25 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом)
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны)
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом
- Метание различных мячей в цель
- Эстафеты с разными мячами.

• **Техническая подготовка** – 30 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги
- Повороты вперед и назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита
- Обучение технике двух шагов с места, в движении
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка – 30 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место
- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами
- Атака кольца
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение своего защитника на партнера

Защита

- Противодействие получению мяча
- Противодействие выходу на свободное место
- Противодействие розыгрышу мяча
- Противодействие атаке кольца
- Подстраховка
- Система личной защиты.

Игровая подготовка – 46 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола

Календарные игры – 12 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола
- Товарищеские игры с командами соседних школ
- Итоговые контрольные игры.

4.ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Объем тренировочной работы на 30 учебных недель составляет 180 часов в год, рассчитан на 6 часов в неделю. Учебный год начинается 1 октября 2022 г., заканчивается 30 апреля 2023 г.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы учащиеся будут знать:

- основное содержание правил игры в баскетбол
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости)
- жесты судьи по баскетболу
- подвижные игры с элементами баскетбола.
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

уметь:

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил
- выполнять технические приемы: ведение, передачи, броски
- вести мяч с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения
- ловить и передавать мяч двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность
- выполнять броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в движении, в прыжке
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма)
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола
- владеть основами игры в баскетбол.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- 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;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническая база

Место реализации программы «Баскетбол»: школьный спортивный зал с разметкой, уличная спортивная площадка. Для проведения занятий имеется следующее спортивное оборудование:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество (шт)
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, опора)	2
2	Мячи баскетбольные	25
3	Мяч набивной	4
4	Фишки (конусы)	12
5	Секундомер	2
6	Свисток	2
7	Мяч футбольный	2
8	Мяч волейбольный	2
9	Насос для накачивания мячей (в комплекте с иглой)	2
10	Скакалка	10
11	Скамейка гимнастическая	3
12	Гантели (2кг)	4
13	Мяч теннисный	4
14	Обручи	10
15	Маты гимнастические	10

Информационно-методические условия:

компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.

7. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
1-	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	3	
2	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	3	
3	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	3	
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	3	
5	Техника передвижения при нападении	Техн.	3	
6	Техника передвижения при нападении	Техн.	3	
7	Способы ловли мяча.	Техн.	3	
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	4	
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	3	
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	3	
11	Техника ведения мяча.	Техн.	3	
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	3	
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	3	
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	3	
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	4	
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	4	
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	3	
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	4	
19	Контрольные испытания.	Контр.	3	
20	Командные действия в нападении.	Такт.	4	

21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	3	
22	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	3	
23	Учебная игра.	Интегр.	3	
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	4	
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	3	
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	3	
27	Командные действия в нападении.	Такт.	4	
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	3	
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	3	
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	3	
31	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	4	
32	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	3	
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	4	
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	4	
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	4	
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	3	
37	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	3	
38	Ловля двумя руками «низкого мяча».	Теор.	4	
39	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	3	
40	Многократное выполнение технических приемов.	Такт.	3	
41	Учебная игра.	Техн.	3	
42	Применение изученных	Техн.	3	

	способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			
43	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Такт.	3	
44	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Интегр.	3	
45	Командные действия в нападении	Интегр.	3	
46	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Техн.	3	
47	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	3	
48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн.	3	
49	Индивидуальные действия при нападении	Такт.	3	
50	. Бросок мяча одной рукой от плеча	Такт.	3	
51	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	Такт.	3	
52	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра	Техн.	3	
53	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт	3	
54	Совершенствование техники передачи мяча.	Интегр.	3	
55	Учебная игра	Такт.	6	

8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Практические занятия по технической, тактической, общефизической и игровой подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия не выделяются как отдельные занятия, время на изучение теоретического материала отводится на учебно-тренировочных занятиях по 10-15 мин.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется *двумя методами*: в целом и по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.).

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы	Контроль
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр	Наблюдение

	соревнованиях.	видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа дидактическим материалом.
Игровая подготовка	Тренировка, эстафеты, товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований
Контроль умений и навыков	Сдача нормативов	Дифференцированный групповой, индивидуальный	Зачет, тестовые задания

Необходимость в разработке данной программы возникла в связи с утверждением Концепции развития дополнительного образования детей.

Результатом освоения образовательной программы является:

в предметной области **"Теоретические основы физической культуры и спорта"** для стартового уровня:

- знание истории развития баскетбола ;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности;
- мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;

в предметной области **"Общая физическая подготовка"**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов « Общеподготовительные физические упражнения»;
- «Общеразвивающие физические упражнения»;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

в предметной области **" Подвижные игры"**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы;

в предметной области "**Специальные навыки**":

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

9.КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формой контроля за выполнением программы является приём нормативов 2 раза в год в конце октября и в мае.

Контрольные материалы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
8-10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
8-10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
8-10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9

14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
8-10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
8-10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
8-10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
8-10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

10. Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стоккус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол. Научись играть и стань звездой!
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, Сортэл Н., ИД АСТ, 2002 г.
3. Баскетбол. Справочник болельщика. /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000г.
4. Вангер Л.А. Педагогика способностей. М.: Просвещение, 1973.
5. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений// Теория и практика физ культуры., 1996 г.
6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.