

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА Б.П. ЮРКОВА**

Принята
на заседании педагогического совета
от 29.08.2023
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 1
им. Б.П. Юркова
_____ Т.В. Мищенко

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Мищенко Татьяна Васильевна
Должность: Директор
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-
ЛЕЙТЕНАНТА Б.П.ЮРКОВА
ИНН: 614602707823
Серийный номер: 008EE9DA96C702D2FA510203785FFF0688

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ. ВОЛЕЙБОЛ»**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Кузнецов Роман Валерьевич
Учитель физической культуры

г. Зверево, 2023-2024 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Дата составления программы	2023
Срок реализации программы	<i>Долгосрочная(1год)</i>
Дата реализации программы	2023-2024 учебный год
Вид программы	<i>Модифицированная</i>
Направленность программы	<i>Физкультурно-спортивная</i>
Профиль программы	<i>Физическая культура</i>
Функциональность программы	<i>Досуговая, прикладная</i>
Форма содержания программы	<i>Комплексная</i>
Уровень программы	<i>Ознакомительный</i>
Уровень реализации программы	<i>Основное общее образование, среднее общее образование</i>
Форма реализации программы	<i>Групповая</i>
Форма обучения	Очная
Объем освоения программы	70ч.
Структура программы	I. Пояснительная записка II. Содержание программы III. Организационно-педагогические условия реализации программы IV. Список используемых источников

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от «4» сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от «29» августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от «11» декабря 2006 № 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от «4» июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Согласно учебному плану на изучение дополнительной общеобразовательной программы “Баскетбол. Волейбол” отводится 2 часа в неделю, 74 часа в год.

Количество учебных часов, на которое рассчитана данная программа в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком – 70 часов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол. Волейбол» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение разделов «баскетбол», «волейбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности

ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «Баскетбол. Волейбол» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
 - принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
 - принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
 - принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык
- Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; в парах; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: зачеты, товарищеские игры, соревнования, практические занятия.

Цель - углублённое изучение спортивных игр волейбол, баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу.

Особенности организации образовательного процесса.

Общее количество часов в год – 70ч.

Количество часов и занятий в неделю – 2

Программа адресована – подросткам 14-17 лет.

Наполняемость в группах составляет: не менее 15 человек;

Состав группы – постоянный

По гендерному подходу – смешанные

Режим занятий – 2 час 1 раз в неделю

Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Баскетбол.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же

в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча.

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Содержательное обеспечение разделов программы по баскетболу.

Волейбол.

Основные понятия об игре в волейбол.

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Понятие физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Комплектование группы.

Правила волейбола.

Правила игры в волейбол. Основные правила соревнований.

Тактическая подготовка игроков.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Физическая подготовка игроков.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о её содержании и видах. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Техническая подготовка игроков.

Ознакомление начинающих волейболистов с основными группами технических приёмов, позволяющих успешно вести игровую деятельность.

Передачи мяча.

Передача мяча сверху двумя руками; над собой и после перемещения различными способами; в парах; в треугольнике; передачи в стену; на точность с собственного подбрасывания и партнёра.

Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии: приём подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2).

Приём подачи.

Подающие поочередно подают мяч. На противоположной стороне площадки игроки принимают мяч к сетке в зону 3. В зоне 3 игрок отбивает мяч через сетку. Выполнив предварительно передачу над собой. После 3-4 подач принимающие смещаются по кругу.

Перемещение игроков при подаче и приёме мяча.

Стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Подача мяча.

Нижняя прямая (боковая); в стену – расстояние 6-9м, отметка на высоте 2м, через сетку – расстояние 6м, 9м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Атакующие удары.

Прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены; удар через сетку, подброшенному партнером; удар с передачи.

Игра в защите. Блокирование.

Блокирование в прыжке; блокирование удара по подброшенному мячу (блокирующий на подставке, на площадке), удар с передачи (блок).

Упражнения на развитие прыгучести.

Прыжковые упражнения с отягощениями и без них, основные и имитационные упражнения. Прыжки с места, с разбега, доставая баскетбольный щит, кольцо. Прыжки из глубокого приседа. Прыжки со скакалкой на двух ногах (варианты: с ноги на ногу; с продвижением вперед; на одной ноге; в приседе; высоко поднимая бедра).

Игра в нападении.

Удар из зоны 4 с передачи из зоны 3, удар из зоны 2 с передачи из зоны 3, удар из зоны 3 с передачи из зоны.

Комплексные технические упражнения.

Жонглирование мячом. Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Техника защиты. Передача сверху двумя руками в прыжке. Чередование способов передачи мяча.

Групповые действия волейболистов.

Взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3, 4, 2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5, 1 и 3, 4, 2 при приёме подачи.

III. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся 1 раза в неделю с нагрузкой 2 часа.

Курс рассчитан на 70 часа (в том числе, теоретические занятия – 5 практические занятия – 65)

Учебно-тематический план по курсу «Баскетбол. Волейбол»

№	Разделы, темы	Кол-во часов всего	Кол-во часов	
			теория	практика
1.	Развитие баскетбола в России. Развитие волейбола в России.	1	1	-
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	25	-	25
4.	Основы техники и тактики игры	25	-	25
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6.	Тестирование	8	-	8
Итого:		70	2	68

Календарно-тематический план по курсу «Баскетбол. Волейбол»

№	Тема урока	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1-2	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Общая и специальная физическая подготовка.	2	04.09 04.09	
3-4	Охрана труда на занятиях. Баскетбол – техника передвижений, поворотов, остановок.	2	11.09 11.09	
5-6	Основные приёмы игры баскетбол.	2	18.09 18.09	
7-8	Совершенствование техники движений. Стойки игрока.	2	25.09 25.09	
9-10	Комбинации из освоенных элементов. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Броски мяча в корзину.	2	02.10 02.10	
11-12	Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в корзину.	2	09.10 09.10	
13-14	Освоение ловли и передач мяча двумя руками от груди. Игры с мячом.	2	16.10 16.10	

15-16	Освоение ловли и передач мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игры с мячом.	2	23.10 23.10	
17-18	Бросок в движении. Двухшаговая техника броска. Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	2	30.10 30.10	
19-20	Штрафной бросок. Спортивная игра баскетбол.	2	06.11 06.11	
21-22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Спортивная игра баскетбол.	2	13.11 13.11	
23-24	Взаимодействие двух игроков. Игра «Отдай мяч и выйди». Спортивная игра баскетбол.	2	20.11 20.11	
25-26	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Спортивная игра баскетбол.	2	27.11 27.11	21.11
27-28	Комбинации из освоенных элементов (ловля, передача, ведение, бросок). Спортивная игра баскетбол.	2	04.12 04.12	
29-30	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Спортивная игра баскетбол.	2	11.12 11.12	
31-32	Инструкторская и судейская практика. Спортивная игра баскетбол.	2	18.12 18.12	
33-34	Повторение и обобщение пройденного материала. Спортивная игра баскетбол.	2	25.12 25.12	
35-36	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по волейболу. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	2	15.01 15.01	
37-38	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	22.01 22.01	
39-40	Передача сверху двумя руками вперед-вверх (в опорном положении). Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх	2	29.01 29.01	
41-42	Передача сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку). Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	2	05.02 05.02	
43-44	Передача мяча снизу двумя руками над собой. Передача мяча снизу двумя руками в парах.	2	12.02 12.02	
45-46	Нижняя прямая. Верхняя прямая.	2	19.02 19.02	
47-48	Учебная игра Волейбол. Подача в прыжке.	2	26.02 26.02	
49-50	Прямой нападающий удар (по ходу). Нападающий удар с переводом вправо (влево).	2	04.03 04.03	
51-52	Прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча сверху двумя руками.	2	11.03 11.03	
53-54	Прием мяча, отраженного сеткой. Совершенствование техники приема мяча.	2	18.03 18.03	
55-56	Учебная игра Волейбол. Одиночное блокирование.	2	25.03 25.03	
57-58	Групповое блокирование (вдвоем, втроем). Страховка при блокировании.	2	01.04 01.04	
59-60	Блокирование нападающего броска с передачи. Подача мяча. Игра по упрощённым правилам. Индивидуальные тактические действия в нападении, защите.	2	08.04 08.04	
61-62	Групповые тактические действия в нападении, защите. Учебная игра Волейбол.	2	15.04 15.04	
63-64	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра.	2	22.04 22.04	

65-66	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности.	2	06.05 06.05	
67-68	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в волейбол.	2	13.05 13.05	
69-70	Игра Волейбол.	2	20.05 20.05	
	Итого:	70		

Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры пионербол. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в пионербол. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. В учебном процессе используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение волейбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:
- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Эти особенности способствуют воспитанию у учащихся:
- чувства коллективизма;
- настойчивости, решительности, целеустремлённости;
- внимания и быстроты мышления;
- способности управлять своими эмоциями;
- совершенствованию основных физических качеств.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития волейбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять баскетбол, волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- **выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.**

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в волейболе

№ п/п	Контрольные нормативы	Оценка	1 год обучения		
			н	с	в
1	Верхняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	12	14	16
		Дев.	9	11	14
2	Нижняя передача мяча в стену, на расстоянии не менее одного метра (кол-во раз)	Юн.	10	12	14
		Дев.	8	10	12
3	Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5–6 м (кол-во раз)	Юн.	17	20	25
		Дев.	12	15	20
4	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в площадку	Юн.	5	10	15
		Дев.	3	6	10
5	Подача (нижняя/верхняя), количество попаданий в левую/правую половину площадки, по заданию преподавателя	Юн.	2	3	4
		Дев.	1	2	3
6	Передача на точность через сетку, из зоны 4 в зону 6, из 5 попыток	Юн.	3	4	5
		Дев.	3	4	5
7	Нижние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20
8	Верхние передачи над собой	Юн.	15	20	25
		Дев.	10	15	20

Н - низкий показатель;
С - средний показатель;
В - высокий показатель;

Контрольные нормативы по основам технической подготовки в баскетболе

№	Контрольные нормативы	9	10	11
1	Правила соревнований	+	+	+
2	Передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20-30 секунд	25	28	31
3	Ведение, два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита из 10 попыток	8	9	10
4	Штрафной бросок из 10 попыток	8	9	10
5	Броски в кольцо с 10 точек обозначенных на «трех» секундной линии	7	8	9
6	Челночный бег с ведением мяча в сек.	+	+	+
7	Умение судить игру	+	+	+
8	Выполнять нормы ГТЗО по ступеням	+	+	+
9	Умение выполнять проектные и исследовательские работы	+	+	+
10	Бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. (сек)	26	24	22

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях
2. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
3. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
4. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
5. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
6. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
7. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
8. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
9. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.
10. «Волейбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., И Ц «Академия, 2007»
11. «Волейбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
12. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001
13. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.: Просвещение, 1998.
14. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях, Г.Б.Мейксон, Ю.А.Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
15. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
16. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
17. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия», 2008
18. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007