

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №7

РАССМОТРЕНО:
на заседании
методического объединения,
протокол № 6 от 25 мая 2023г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
дополнительного образования
25 мая 2023г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказ от 26.05.2023 г. № 117-13-251/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13-17 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования: Александр Иванович Немькин

2023-2024 учебный год
г. Сургут

Паспорт программы

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Уровень программы	Базовый
Возраст обучающихся	от 13 до 17 лет.
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Немыкин Александр Иванович
Год разработки или модификации	2023
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/68
Где, когда и кем утверждена программа	Рекомендована методическим объединением МБОУ СОШ № 7, протокол № 6 от 25.05.2023, утверждена приказом директора от 26.05.2023 № Ш7 -13-251/3
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.
Задачи	<p><i>Обучающая:</i> обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры баскетбол.</p> <p><i>Развивающая:</i> развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.</p> <p><i>Воспитательная:</i> воспитание силы воли, товарищества, чувства патриотизма и гордости в личных достижениях.</p>

<p>Ожидаемые результаты освоения программы</p>	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уметь выполнять упражнения по физической подготовке: бег 100 м, челночный бег 10x10 м, прыжок в длину с места. • уметь выполнять упражнения по специальной физической подготовке: ведение мяча без зрительного контроля, передача мяча змейкой с
	<p>броском в кольцо, штрафной бросок, быстрое нападение; перехват мяча; борьба за отскок.</p> <p>Предметные: знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • основы теоретической, физической, технической и тактической подготовки игры в баскетбол; • систематичность, последовательность и дифференцированный подход занятиями баскетболом; • возрастные особенности учащихся, сведения о строении и функциях организма человека; • формы самоконтроля и врачебного контроля, восстановительные процессы и их активизация; • историю развития баскетбола в Сургуте и достижения спортсменов нашего региона;
<p>Формы занятий</p>	<ul style="list-style-type: none"> • образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала; • образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов баскетбола, подвижных игр, спортивных игр; • образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются

	представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.
Методы обучения:	словесный, наглядный, практический
Методическое обеспечение	Методические материалы, разработанными педагогами МБОУ СОШ №7
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарногигиеническими требованиями.</p> <p>Инвентарь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • баскетбольные мячи • насос для накачивания мячей • мячи набивные (1,2 кг) • теннисные мячи • табло перекидное • скакалки • коврик гимнастический • стенка гимнастическая • резиновые амортизаторы • гантели

Аннотация к программе

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу разработана для обучающихся 13-17 лет.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы:

Обучающиеся: обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры баскетбол.

Развивающиеся: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, товарищества, чувства патриотизма и гордости в личных достижениях.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с актуальными нормативноправовыми актами федерального и регионального уровней:

Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 08.12.2020 года); Концепция развития дополнительного образования детей до 203 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивное направление**, где основной формой является игровая деятельность.

Уровень освоения программы: базовый.

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только техническая и тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 13 до 17 лет. В объединение принимаются все желающие по заявлению законного представителя. Допуск осуществляется школьным фельдшером на основании имеющейся основной группы здоровья.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: изучение программного материала рассчитано на 1 год.

Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ СОШ №7. Продолжительность занятий – 2 раза в неделю, 68 часов в год. Количество занимающихся в группе – 20 человек.

Режим занятий: тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу за занятие.

Форма проведения занятий: Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов баскетбола, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Цель программы – создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма обучающихся посредством занятий волейболом.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи образовательной программы:

Обучающиеся: обучение и совершенствование технических и тактических действий спортивной игры баскетбол.

Развивающиеся: развитие специальных, физических и волевых качеств, укрепление здоровья и повышение работоспособности организма.

Воспитательные: воспитание силы воли, товарищества, чувства патриотизма и гордости в личных достижениях.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5		Тестирование
2	Техническая подготовка	29	10	19	Зачет (практический)
3	Тактическая подготовка	10	5	5	Зачет (практический), тестирование
4	Общая физическая подготовка	10	2	8	Зачет (практический)
5	Специальная физическая подготовка	8	2	6	Зачет (практический)
6	Соревнования	3	0	3	Зачет (практический)
7	Контрольные испытания	3	1	2	Зачет (практический)
Итого:		68	25	43	

Содержание учебного плана

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Ведущие спортсмены и тренеры.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в

прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

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

5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Планируемые результаты.

Участие в школьных соревнованиях и в ВФСК «ГТО».

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностные результаты:

- 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;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять разминку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях стремление вовлечь в занятия волейболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.)

По окончанию года обучающиеся:

Будут знать:

- историю развития и современное состояние баскетбола в мире и у нас в стране;
- место баскетбола в системе Олимпийского движения;
- основные соревнования по баскетболу, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом, поведения в спортивном зале в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий баскетболом (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятий баскетболом и правила его предупреждения;

Будут уметь:

- организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить игры во дворе, в оздоровительном лагере, на пляже и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные;
- игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в баскетболе по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ в соответствии с возрастом и гендерной принадлежности.

Будут иметь навык:

- участия в соревнованиях;
- коллективной работы;
- нравственного поведения.

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»							
I полугодие			II полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09.2023 31.12.2023	15	30	09.01.2024 31.05.2024	19	38	34	68
Сроки организации промежуточного контроля						Форма контроля	
20.12.2023			22.05.2024			Тестирование, практическая работа, сдача нормативов	

Условия реализации программы

Методическое обеспечение

Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование средств	Примечания	Количество
1.	Баскетбольные мячи	Для каждого занимающегося	15
2.	Баскетбольные кольца	Комплект	2
3.	Баскетбольные сетки для корзины	Комплект	2
4.	Насос для накачивания мячей	С набором игл	1
5.	Мячи набивные (1,2 кг)	Для каждого занимающегося	10
6.	Теннисные мячи	Для каждого занимающегося	15
7.	Табло перекидное	Для двустороннего счета	1
8.	Скакалки	Разной длины	20
9.	Коврик гимнастический	Для каждого занимающегося	20
10.	Маты гимнастические	Жесткие и мягкие	5
11.	Стенка гимнастическая	Универсальная	1
12.	Резиновые амортизаторы	Пружинный	5
13.	Гантели	Различной тяжести	10

Система контроля результативности программы

Способы определения результативности:

В ходе тренировочной работы педагог систематически ведет учет успеваемости обучающихся через:

- текущий контроль: тестирование, опрос;
- промежуточный контроль: в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками, обучающиеся сдают нормативы.
- итоговый контроль: в конце учебного года сдают нормативы по специальной физической подготовке и общей физической подготовке. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ст.75) и приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 № 692 «Об утверждении порядка организации и осуществления по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой

аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам **не предусмотрено.**

Информационные источники

Список литературы для педагога

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Книга для учителя / С.Н. Андреев. – Москва : Просвещение. 2012. – 144 с.
2. Баскетбол: теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. – Москва: 2011.
3. Гогунев Е. Н., Мартыянов, Б. И, Психология физического воспитания и спорта. / Е.Н. Гогунев, Б.И. Мартыянов. – Москва: АСАДЕМІА, 2013.
4. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. – Москва : Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2013.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 2014.
6. Коротков И. М. Подвижные игры. / И.М. Коротков. – Москва: Физкультура и спорт, 2012.
7. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч. - пед. кадров. / В.В. Краевский - Самара: СамГПИ, 2011.
8. Лепёшкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры : учебное пособие / В.А. Лепёшкин. – 2-е изд. – Москва: Советский спорт, 2013.
9. Найт, Б. Из записной книжки Бобби Найта : методическое пособие / Б. Найт. – Москва: Фонд социального партнерства имени Радонежского, 1996.
10. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 4-е изд., стер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2008.
11. Родин, А. В. Баскетбол в университете : учебное пособие / А.В. Родин, Д.В. Губа. – Москва: Советский спорт, 2009.
12. Серова, Л. К. Психология отбора в спортивных играх / Л.К. Серова. – Москва: Спорт-Человек, 2019

Список литературы для учащихся

1. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта / Л. В. Костикова. – Москва: Физкультура и Спорт, 2002.
2. Роуз, Л. Баскетбол чемпионов: основы : руководство / Л. Роуз. – Москва: Спорт-Человек, 2014.

3. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе / Ю. А. Янсон // Книга для педагога. – Ростов на Дону: Феникс, 2004

Интернет-ресурсы

1. <https://minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://russiabasket.ru/> - Федерация баскетбола России
3. <http://ugrabasket.ru/> - Федерация баскетбола Югры
4. <http://bksurgut.ru/> - БК «Университет-Югра»

Тестовые вопросы по «Баскетболу»

1. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819г.
- б) 1899г.
- в) 1891г.

2. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) Д.Нейсмит.
- б) Д.Формен.
- в) Д.Фрейзер.

3. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- а) 7.
- б) 6.
- в) 5.

4. Что означает слово «баскетбол»:

- а) ворота.
- б) корзина-мяч.
- в) сумка-мяч.

5. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- а) 1 очко.
- б) 2 очка.
- в) 3 очка.

6. Во время игры баскетбол на площадке может находиться (игроков):

- а) 4.
- б) 5.
- в) 6.

7. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300.
- б) 305.
- в) 310.

8. Родиной баскетбола является...

- а) Англия.
- б) Америка.
- в) Аргентина.

9. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) назначается дополнительный период в пять минут.
- б) матч переигрывается на следующий день.

10. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:

- а) 1 мин.
- б) 2 мин.
- в) 6 мин.

11. Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

- а) 6 по 10 мин.
- б) 4 по 10 мин.
- в) 5 по 10 мин.

12. Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

- а) Передачи и броски мяча.
- б) повороты и финты во время владения и бросков.
- в) столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

13. Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

- а) 1, 2, 3.
- б) 2, 1, 3.
- в) 3, 2, 1.

14. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды.
- б) 5 секунд.
- в) 9 секунд.

15. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко.
- б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска)
- в) три очка.

Ключи:

№ вопроса	Ответ
1	В
2	А
3	В
4	Б
5	В
6	Б
7	Б
8	Б
9	А
10	Б
11	Б
12	В
13	А
14	Б
15	Б

**Контрольные нормативы промежуточного и итогового
контроля по физической подготовке**

Контрольные упражнения	Пол	Показатели		
		7-11 класс		
		В	С	НС
Бег 100 м (с)	м	14.0	14.5	15.1
	ж	16.5	17.0	17.5
Челночный бег 10x10 м	м	26.0	27.5	28.2
	ж	31.0	31.7	38.2
Прыжок в длину с места	м	235	220	195
	ж	185	170	160

В (высокий) – программный материал усвоен учащимся полностью, учащийся имеет высокие достижения;

С (средний) – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;

НС (ниже среднего) – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях.

**Контрольные нормативы по
специальной физической подготовке**

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча змейкой с броском в кольцо (5 попыток)	В, С, НС	В, С, НС
Штрафной бросок (5 попыток)	В, С, НС	В, С, НС
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+