

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 33 г. ТОМСКА

Согласовано
с педагогическим советом
протокол № 14 от 16.06.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ СОШ № 33 г. Томска
Нагорнов М.С.
приказ № 21/1 от 21.06.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»
Направленность: физкультурно-спортивная
(9-17 лет)

Срок реализации: 1 год
Автор-составитель: Винтер Алена Александровна,
педагог дополнительного образования

Томск
2023 г.

Пояснительная записка.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков обучающиеся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Актуальность программы 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.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

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 города, своей страны.

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре баскетбол.

Задачи:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и физические способности такие как: быстроту, ловкость, специальную тренировочную выносливость, а также психологические качества обучающихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- содействовать формированию навыков игры в баскетбол.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

При разработке программы основными нормативными документами являются следующие:

1. Конвенция о правах ребёнка;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
7. 1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. №629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
9. Приказ Минобрнауки России от 15.01.2014 №14 "Об утверждении показателей мониторинга системы образования";
10. Об утверждении Плана мероприятий ("дорожной карты") "Изменения в сфере образования в Томской области" (с изменениями на 4 февраля 2022 года)
11. Устав МБОУ СОШ № 33 г. Томска

Организационно-педагогические основы обучения:

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- детям, представляется возможность, сочетать различные направления и формы занятий
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по возрастному составу, по уровню развития умений и навыков);
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.

- Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения, программа рассчитана на 180 часов у юношей (5 часов в неделю), у девушек 148 часов (4 часа в неделю)
- Возраст обучающихся в группах – 12-15 лет.
- Количество детей в группах – не менее 15 человек.
- Уровень подготовки детей при приеме в группу:
 - а) неподготовленные обучающиеся;
 - б) более подготовленные обучающиеся.
- Основанием для приема обучающихся является письменное заявление родителей.
- Основанием для перевода обучающихся на следующий этап обучения является полное усвоение пройденных тем, проверяемое в результате тестирования.

Режим работы: Набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.

Состав групп постоянный, в группу входят юноши и девушки. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам. При наличии письменного разрешения врача, обучающиеся с ОВЗ (ЗПР) программу могут осваивать в полном объеме без внесения изменений в планируемые результаты.

Режим занятий по данной Программе реализуется для девушек -2 раза в неделю по 2 часа, для юношей – 2 раза в неделю по 2 и 3 часа. В процессе организации учитываются гендерные особенности детей, осуществляется индивидуальный и дифференцированный подходы.

- Группы начинают занятия с 10 сентября, а заканчивают 31 мая. В каникулярное время педагог участвует вместе с детьми в массовых мероприятиях.

Формы проведения занятий.

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы б/б ПП и ТБ. Правила игры и судейство.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу

Общезначительная физическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, справочные материалы, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, Соревнование

Ожидаемые результаты:

Знать:

- иметь понятие о телосложении человека, о работе сердечно-сосудистой системы;
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол; Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

К окончанию программы обучающиеся будут знать:

- правила игры в баскетбол;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- тактические приемы в баскетболе.

К окончанию программы обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.

- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими обучающимися **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы проведения итоговой аттестации обучающихся:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.	Физическая подготовка	326		326
3.	Специальная физическая подготовка	112		112
4.	Техническая подготовка	110		110
5.	Тактическая подготовка	104		104
	итого	328	2	326

Содержание программы

История баскетбола(2 часа). Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Имитационные упражнения без мяча (9 часов). Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Ловля и передача мяча (30 часов). Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Ведение мяча (15 часов). 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 (15 часов). 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.

Действие игрока в защите (15 часов). 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.

Действие игрока в нападении (9 часов). Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общая подготовка (8 часов) Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом (15 часов).

Тактика игры (45 часов). Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Подвижные игры и эстафеты (9 часов). Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности.

Физическая подготовка (9 часов). Развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Контрольные испытания и участие в соревнованиях (24 часа). Учебные двухсторонние игры. Участие в городских и зональных соревнованиях по баскетболу.

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал

Спортивная площадка

Баскетбольные щиты с корзинами. (Игровые, тренировочные).

Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы.

Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.

Методическое обеспечение программы:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Список литературы:

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. Стонкус 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. Линдеберг 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

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Приложение 1

**Календарно-тематическое планирование по баскетболу у девушек 4 часа в неделю,
144 часа в год)**

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов		Дата
		теория	практика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения. Перемещение в стойке баскетболиста без мяча и с мячом О.Ф.П.	1	1	
2	Ведение мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол. Прыжок толчком двух ног. О.Ф.П.		1	
3	Учебная игра по отработке ведения мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол.		1	
4	Прыжок толчком двух ног. Ведение мяча. Остановка прыжком, беговые упражнения. О.Ф.П.		1	
5	Учебная игра по отработке остановки прыжком.		1	
6	Повороты вперед, назад. Ведение мяча. Ловля мяча и передача двумя руками на месте.		1	
7	Учебная игра по отработке ловли передачи мяча.		1	
8	Ловля мяча и передача в движении. О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведения мяча.		1	
9	Учебная игра по отработке ловли мяча двумя руками в прыжке.		1	
10	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.		1	
11	Учебная игра по отработке ловли мяча двумя руками при встречном движении.		1	
12	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте.		1	
13	Учебная игра по отработке ловли мяча двумя руками при движении сбоку.		1	
14	Обводка соперника с переводом под ногой.		1	
15	Учебная игра по отработке обводки соперника		1	
16	Обводка соперника с использованием нескольких приемов изученных ранее. Броски мяча в корзину двумя руками сверху.		1	
17	Учебная игра по отработке бросков мяча двумя руками сверху в корзину.		1	

18	Броски мяча двумя руками от груди в корзину. О.Ф.П. Броски мяча в корзину двумя руками снизу.		1	
19	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину двумя руками снизу.		1	
20	Броски мяча после ведения и с места. Передачи мяча в движении и на месте.		1	
21	Учебная игра 4х4.		1	
22	Броски в корзину с отскоком от щита. Броски мяча в корзину без отскока от щита.		1	
23	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину без отскока от щита		1	
24	Броски мяча в корзину двумя руками с места. Броски мяча в корзину двумя руками в движении.		1	
25	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину в движении		1	
26	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после ведения.		1	
27	Учебная игра отработка бросков мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.		1	
28	Передачи мяча в движении и на месте. Броски мяча в корзину после ведения.		1	
29	Учебная игра отработка бросков мяча в корзину после ведения		1	
30	Броски в корзину двумя руками прямо пере щитом. Броски мяча в корзину двумя руками под углом к щиту.		1	
31	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину двумя руками под углом к щиту.		1	
32	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча в движении и на месте.		1	
33	Учебная игра 4х4. О.Ф.П.		1	31.10
34	Броски мяча после ведения. Ведение мяча правой, левой рукой. Штрафной бросок. О.Ф.П.		1	31.10
35	Учебная игра по отработке штрафного броска		1	
36	Броски мяча после ведения в кольцо. Ведение мяча. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую. О.Ф.П.		1	
37	Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
38	Передачи мяча на месте и в движении в тройках. Учебная игра. Броски мяча в корзину со среднего расстояния.		1	

39	Учебная игра 4x4.		1	
40	Броски мяча с места в корзину со среднего расстояния. Малая восьмерка, передача мяча в движении и на месте.		1	
41	Учебная игра по отработке бросков мяча с места в корзину со среднего расстояния		1	
42	Ведение мяча с переводом на правую, левую руку. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.		1	
43	Учебная игра по отработке бросков мяча с места в корзину		1	
44	Ведение мяча с переводом справа, налево. О.Ф.П. Передачи мяча на месте и в движении.		1	
45	Учебная игра по отработке ведения мяча с переводом справа-налево.		1	
46	Малая восьмерка. Штрафной бросок. О.Ф.П.. Ведение мяча правой, левой рукой с разной высотой отскока.		1	
47	Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
48	Передачи мяча на месте и в движении в парах. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину с ближнего, среднего расстояния.		1	
49	Учебная игра 4x4. О.Ф.П.		1	
50	Ведение мяча правой, левой рукой и с переводом с правой, на левую. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.		1	
51	Учебная игра по отработке ведения мяча с переводом справа-налево.		1	
52	Передачи мяча на месте и в движении руками от груди. О.Ф.П. Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
53	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении от груди.		1	
54	Ведение мяча. Штрафной бросок. О.Ф.П. Броски мяча в корзину после ведения со среднего расстояния.		1	
55	Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
56	Ведение мяча с разной высотой отскока. О.Ф.П. Передачи мяча в движении и со сменой мест.		1	
57	Учебная игра по отработке ведения мяча с разной высотой отскока.		1	
58	Малая восьмерка. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину после ведения.		1	

59	Учебная игра по отработке броска мяча в корзину после ведения.		1	
60	Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на месте.		1	
62	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении от груди.		1	
63	Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча с места со среднего расстояния.		1	
64	Учебная игра по отработке броска мяча с места со среднего расстояния.		1	
65	Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке. Передача мяча в тройках со сменой места.		1	
66	Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
67	Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
68	Учебная игра по отработке передачи мяча двумя руками от груди.		1	28.12
69	Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча на месте и в движении.		1	28.12
70	Учебная игра по отработке передачи мяча на месте и в движении.		1	
71	Броски мяча с места с ближнего, среднего расстояния. О.Ф.П. Прыжковые упражнения.		1	
72	Учебная игра по отработке бросков мяча с места с ближнего расстояния		1	
73	Броски мяча в корзину. Прыжковые упражнения. Малая восьмерка. Передачи мяча и в движении.		1	
74	Учебная игра по отработке малой восьмерке.		1	
75	Штрафной бросок. Зонная защита. Броски мяча с места.		1	
76	Учебная игра 3x3.		1	
77	Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча в парах.		1	
78	Учебная игра по отработке передачи мяча в парах.		1	
79	Броски мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Ведение мяча правой, левой рукой.		1	
80	Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
81	Малая восьмерка, передача мяча в движении и на месте. О.Ф.П. Прыжковые упражнения.		1	
82	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении и на месте.		1	
83	Передачи мяча. Зонная защита. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра. О.Ф.П.		1	

84	Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
85	Ведение мяча правой, левой рукой. Малая восьмерка. Штрафной бросок.		1	
86	Учебная игра по отработке ведения мяча правой, левой рукой.		1	
87	Передачи мяча на месте и в движении. Малая восьмерка. Штрафной бросок.		1	
88	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении.		1	
89	Передачи мяча двумя руками от груди. Броски мяча в корзину после ведения.		1	
90	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину после ведения.		1	
91	Штрафной бросок. Передачи мяча. Ведение мяча правой, левой рукой.		1	
92	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении		1	
93	Броски мяча с места со среднего расстояния. О.Ф.П. Ведение мяча правой, левой рукой.		1	
94	Учебная игра по отработке бросков мяча со среднего расстояния.		1	
95	Зонная защита. Прыжковые упражнения. Передачи мяча в парах. Учебная игра. О.Ф.П.		1	
96	Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
97	Броски мяча в корзину после ведения. Ведение мяча. О.Ф.П.		1	
98	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину после ведения.		1	
99	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
100	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении.		1	
101	Зонная защита. Передача мяча в тройках со сменой места.		1	
102	Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
103	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча со сменой места. О.Ф.П.		1	
104	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении.		1	
105	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П. Передача мяча в парах и в тройках.		1	
106	Учебная игра по отработке передачи мяча в движении.		1	
107	Зонная защита. Штрафной бросок. Броски мяча в корзину после ведения.		1	
108	Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	

109	Броски мяча с места со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
110	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину после ведения.		1	
111	Передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах и в тройках. О.Ф.П.		1	
112	Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину после ведения.		1	
113	Зонная защита. Малая восьмерка.		1	
114	Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	29.03
115	Броски мяча в корзину после ведения. Броски мяча с места.		1	29.03
116	Учебная игра по отработке бросков мяча с места.		1	
117	Передача мяча в парах и в тройках. О.Ф.П. Броски мяча в корзину со среднего расстояния.		1	
118	Учебная игра по отработке передачи мяча в тройках.		1	
119	Броски мяча с места. Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
120	Учебная игра по отработке бросков мяча с места.		1	
121	Зонная защита. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
122	Учебная игра по отработке зонной защите.		1	
123	Броски мяча после ведения. Малая восьмерка. Ведение мяча.		1	
124	Учебная игра по отработке бросков мяча после ведения.		1	
125	Зонная защита. Передача мяча в парах и в тройках. О.Ф.П.		1	
126	Учебная игра по отработке зонной защите.		1	
127	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П. Броски мяча после ведения.		1	
128	Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
129	Передачи мяча двумя руками от груди в движении. Броски мяча с места со среднего расстояния.		1	
130	Учебная игра по отработке передачи мяча двумя руками от груди.		1	
131	Зонная защита. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
132	Учебная игра по отработке зонной защите.		1	
133	Зонная защита. Штрафной бросок.		1	
134	Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	

135	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
136	Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
137	Передачи мяча на месте и в движении. Броски мяча с места.		1	
138	Учебная игра по отработке бросков мяча с места.		1	
139	Зонная защита. О.Ф.П. Малая восьмерка. Ведение мяча.		1	
140	Учебная игра по отработке зонной защите.		1	
141	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в парах и в тройках. О.Ф.П.		1	
142	Учебная игра по отработке броска мяча с разной высотой отскока.		1	
143	Малая восьмерка. Штрафной бросок. Ведение мяча с разной высотой отскока.		1	
144	Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	

**Календарно-тематическое планирование по баскетболу для юношей 5 часов в неделю
(180 часов в год)**

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов		дата
		теория	практика	
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения.	0,5	0,5	
2	Перемещение в стойке баскетболиста без мяча и с мячом О.Ф.П.		1	
3	Ведение мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол.	0,5	0,5	
4	Прыжок толчком двух ног. О.Ф.П. Учебная игра по отработке перемещения.		1	
5	Прыжок толчком двух ног. Ведение мяча. Учебная игра прыжка толчком двух ног.		1	
6	Остановка прыжком, беговые упражнения. Учебная игра по отработке ведения мяча. О.Ф.П.		1	
7	Повороты вперед, назад. Ведение мяча.		1	
8	Ловля мяча и передача двумя руками на месте. Учебная игра по отработке ловли мяча.		1	
9	Ловля мяча и передача в движении. О.Ф.П.		1	
10	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведения мяча. Учебная игра по отработке ловли мяча в прыжке.		1	
11	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. О.Ф.П.		1	
12	Ловля мяча двумя руками при поступательном		1	

	движении. О.Ф.П.			
13	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Учебная игра по отработке ловли мяча двумя руками при встречном движении		1	
14	Ловля мяча одной рукой на месте.		1	
15	Обводка соперника с переводом под ногой. Учебная игра по отработке обводки соперника.		1	
16	Обводка соперника за спиной. Передачи мяча.		1	
17	Обводка соперника с использованием нескольких приемов изученных ранее.		1	
18	Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину.		1	
19	Броски мяча двумя руками от груди в корзину. О.Ф.П.		1	
20	Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину двумя руками.		1	
21	Броски мяча после ведения и с места.		1	
22	Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра по отработке бросков мяча после ведения и с места.		1	
23	Броски в корзину с отскоком от щита.		1	
24	Броски мяча в корзину без отскока от щита. Учебная игра по отработке бросков в корзину с отскоком от щита.		1	
25	Броски мяча в корзину двумя руками с места.		1	
26	Броски мяча в корзину двумя руками в движении. Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину двумя руками.		1	
27	Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке.		1	
28	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину двумя руками в прыжке.		1	
29	Передачи мяча в движении и на месте.		1	
30	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра по отработке передачи мяча в движении и на месте.		1	
31	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.		1	
32	Броски мяча в корзину двумя руками под углом к щиту. Учебная игра по отработке бросков в корзину двумя руками прямо перед щитом.		1	
33	Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками.		1	
34	Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4х4.		1	
35	Броски мяча после ведения. О.Ф.П.		1	
36	Ведение мяча правой, левой рукой. Штрафной бросок. О.Ф.П.		1	
37	Броски мяча после ведения в кольцо. Ведение мяча. Учебная игра по отработке штрафного		1	

	броска.			
38	Ведение мяча с переводом с одной руки на другую. О.Ф.П.		1	
39	Передачи мяча на месте и в движении в тройках. Учебная игра по отработке ведения мяча с переводом с одной руки на другую.		1	
40	Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра 4x4.		1	
41	Броски мяча с места в корзину со среднего расстояния.		1	28.10
42	Малая восьмерка, передача мяча в движении и на месте. Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину со среднего расстояния.		1	28.10
43	Ведение мяча с переводом на правую, левую руку.		1	
44	Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.		1	
45	Ведение мяча с переводом справа, налево. Учебная игра по отработке ведения мяча. О.Ф.П.		1	
46	Передачи мяча на месте и в движении.		1	
47	Малая восьмерка. Штрафной бросок. О.Ф.П. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
48	Ведение мяча правой, левой рукой с разной высотой отскока. О.Ф.П.		1	
49	Передачи мяча на месте и в движении в парах. Учебная игра. Штрафной Бросок.		1	
50	Броски мяча в корзину с ближнего, среднего расстояния. Учебная игра 4x4. О.Ф.П.		1	
51	Ведение мяча правой, левой рукой и с переводом с правой на левую. Учебная игра.		1	
52	Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.		1	
53	Передачи мяча на месте и в движении руками от груди. О.Ф.П.		1	
54	Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
55	Ведение мяча. Штрафной бросок. О.Ф.П.		1	
56	Броски мяча в корзину после ведения со среднего расстояния. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
57	Ведение мяча с разной высотой отскока. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.		1	
58	Передачи мяча в движении и со сменой мест.		1	
59	Малая восьмерка. Штрафной бросок.		1	
60	Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.		1	
61	Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по отработке бросков мяча в корзину после ведения.		1	
62	Передачи мяча одной рукой на месте. О.Ф.П.		1	
63	Ведение мяча правой, левой рукой. Учебная игра по отработке передачи мяча одной рукой на месте.		1	
64	Броски мяча с места со среднего расстояния.		1	

	Учебная игра 4x4.			
65	Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке.		1	
66	Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
67	Ведение мяча правой, левой рукой.		1	
68	Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра ведения мяча двумя руками от груди.		1	
69	Ведение мяча правой, левой рукой.		1	
70	Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
71	Броски мяча с места с ближнего, среднего расстояния. О.Ф.П.		1	
72	Штрафной бросок. Прыжковые упражнения.		1	
73	Броски мяча в корзину. Прыжковые упражнения. Учебная игра 4x4.		1	
74	Малая восьмерка. Передачи мяча и в движении. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
75	Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.		1	
76	Зонная защита. Броски мяча с места. Учебная игра 3x3.		1	
77	Ведение мяча правой, левой рукой.		1	
78	Передачи мяча в парах. Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
79	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра . Штрафной бросок.		1	
80	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П		1	
81	Малая восьмерка, передача мяча в движении и на месте.		1	
82	Штрафной бросок. Прыжковые упражнения. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
83	Передачи мяча. Зонная защита.		1	
84	Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.		1	
85	Ведение мяча правой, левой рукой. Учебная игра по отработке бросков мяча.		1	
86	Малая восьмерка. Штрафной бросок.		1	30.12
87	Передачи мяча на месте и в движении. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	30.12
88	Малая восьмерка. Штрафной бросок.		1	
89	Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
90	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра по отработке передачи мяча.		1	
91	Штрафной бросок. Передачи мяча.		1	
92	Ведение мяча правой, левой рукой. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
93	Броски мяча с места со среднего расстояния. О.Ф.П.		1	
94	Ведение мяча правой, левой рукой. Штрафной бросок.		1	
95	Зонная защита. Прыжковые упражнения. Учебная игра по отработке бросков мяча.		1	
96	Передачи мяча в парах. О.Ф.П.		1	

97	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
98	Штрафной бросок. Ведение мяча. О.Ф.П.		1	
99	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
100	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
101	Зонная защита. Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
102	Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра 4x4.		1	
103	Ведение мяча с разной высотой отскока.		1	
104	Передача мяча со сменой места. О.Ф.П. Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
105	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
106	Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра по отработке передачи мяча.		1	
107	Зонная защита. Штрафной бросок.		1	
108	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
109	Броски мяча с места со среднего расстояния.		1	
110	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
111	Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
112	Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра передачи мяча.		1	
113	Зонная защита.		1	
114	Малая восьмерка. Учебная игра 4x4.		1	
115	Броски мяча в корзину после ведения.		1	
116	Броски мяча с места. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
117	Передача мяча в парах и в тройках.		1	
118	Броски мяча в корзину со среднего расстояния.		1	
119	Броски мяча с места. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
120	Передачи мяча двумя руками от груди.		1	
121	Зонная защита. Учебная игра по отработке передачи мяча		1	
122	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
123	Броски мяча после ведения. Учебная игра.		1	
124	Малая восьмерка. Ведение мяча.		1	
125	Зонная защита. Передача мяча в парах и в тройках.		1	
126	О.Ф.П.		1	
127	Ведение мяча правой, левой рукой. Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
128	Броски мяча после ведения.		1	
129	Передачи мяча двумя руками от груди в движении.		1	
130	Броски мяча с места со среднего расстояния.		1	
131	Зонная защита. Учебная игра по отработке		1	

	бросков мяча.			
132	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
133	Зонная защита. Учебная игра после ведения мяча.		1	
134	Штрафной бросок.		1	
135	Зонная защита. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
136	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
137	Передачи мяча на месте и в движении.		1	
138	Броски мяча с места.		1	
139	Зонная защита. О.Ф.П. Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
140	Малая восьмерка. Ведение мяча.		1	
141	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра по отработке малой восьмерке.		1	
142	Передача мяча в парах и в тройках. О.Ф.П.		1	
143	Малая восьмерка. Учебная игра. Штрафной бросок.		1	
144	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.		1	
145	О.Ф.П. Учебная игра		1	
146	О.Ф.П. Штрафной бросок. Учебная игра		1	
147	Зонная защита. Штрафной бросок. Учебная игра		1	
148	Броски мяча в корзину с места и со среднего расстояния. О.Ф.П. Учебная игра.		1	
149	Броски мяча в корзину после ведения О.Ф.П.		1	
150	Штрафной бросок. Прыжковые упражнения. Учебная игра.		1	
151	Зонная защита. Учебная игра		1	
152	Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра.		1	
153	Зонная защита. Учебная игра 4х4.		1	
154	Малая восьмерка. О.Ф.П.		1	
155	Броски мяча с близкого расстояния. Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
156	О.Ф.П.		1	
157	Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
158	Малая восьмерка. Передачи мяча и в движении.		1	
159	Зонная защита. Учебная игра по отработке малой восьмерке.		1	
160	Ведение мяча с разной высотой отскока.		1	
161	Броски мяча с места со среднего расстояния. Учебная игра по отработке штрафного броска.		1	
162	Броски мяча с места со среднего расстояния.		1	
163	Броски мяча в корзину после ведения О.Ф.П.		1	
164	Зонная защита. Учебная игра 4х4.		1	

165	Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.		1	
166	Передачи мяча двумя руками в движении. Учебная игра по отработке ведения мяча.		1	
167	Противодействие выходу на свободное место Штрафной бросок.		1	
168	Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра по отработке противодействия выходу на свободное место		1	
169	Передачи мяча двумя руками.		1	
170	Малая восьмерка. О.Ф.П.		1	
171	Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра по отработке передачи мяча.		1	
172	Противодействие атаки на корзину.		1	
173	Броски мяча после ведения. Учебная игра по отработке противодействия атаки.		1	
174	Групповой отбор мяча. Противодействие выходу на свободное место.		1	
175	Система личной защиты. Учебная игра по отработке бросков мяча.		1	
176	Система зонной защиты. Учебная игра 3х3.		1	
177	Система смешанной защиты. О.Ф.П. Учебная игра по отработке зонной защиты.		1	
178	Система зонного прессинга. Учебная игра по отработке малой восьмерки.		1	
179	Игра в численном большинстве. О.Ф.П.		1	
180	Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра по отработке передачи мяча.		1	

Приложение 2.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м (сек)	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и выше
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
			16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
			16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
			16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-	240	160	170-	210

					220			190	
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000- 1100	1300 и выше	700 и ниже	850- 1000	1100 и выше
			12	950	1100- 1200	1350	750	900- 1050	1150
			13	1000	1150- 1250	1400	800	950- 1100	1200
			14	1050	1200- 1300	1450	850	1000- 1150	1250
			15	1100	1250- 1350	1500	900	1050- 1200	1300
			16	1110 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения, стоя (см)	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10 и выше	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
			16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, (кол-во раз); на низкой перекладине из виса лежа (кол- во раз)	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16
			16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №33 Г.
ТОМСКА,** Нагорнов Михаил Сергеевич, директор

18.07.23 10:29 (MSK)

Сертификат 763EA3D133B5279602B8B67BA167C458